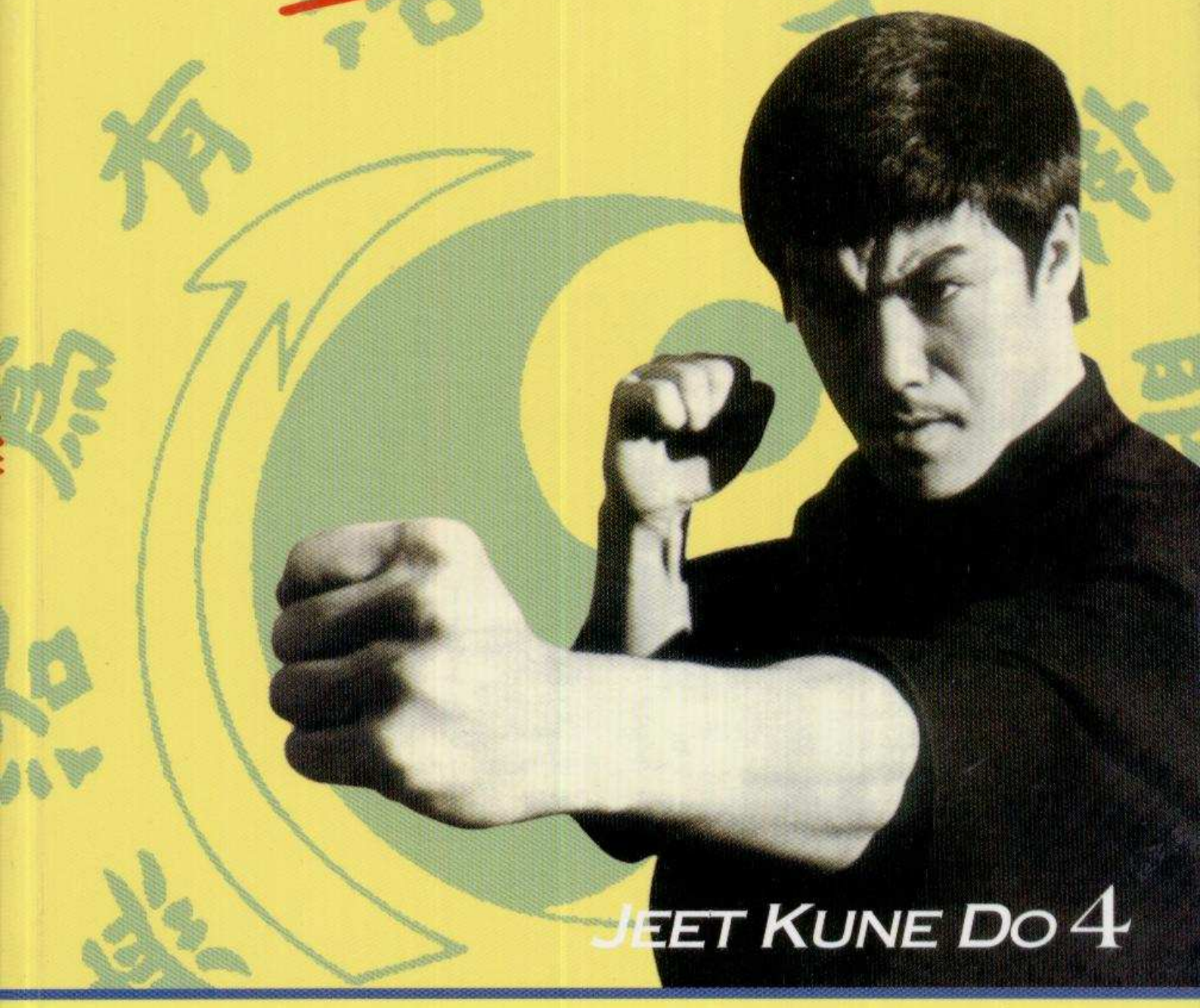
BRUCE LEE

Ma méthode de combat



JEET KUNE DO 4

TECHNIQUES AVANCÉES

Bruce Lee

M. Uyehara

BUDOSTORE

" Aller toujours au plus simple "

L'extraordinaire série "Ma Méthode de Combat" s'offre une conclusion et une synthèse magnifique dans ce quatrième et dernier volume. Tout le travail technique exploré dans les ouvrages précédents trouve sa place dans une analyse très dense et très riche de l'art du combat fondée sur le principe d'*initiative*. Dans un passionnant pas à pas, Bruce Lee nous entraîne à sa suite dans la compréhension profonde de chaque coup, de chaque combinaison, subtilement différents selon les types de réaction de l'adversaire. Un sommet inégalé dans la connaissance et la description de la confrontation martiale, superbement conclu par un chapitre tactique remarquable. Exceptionnel.

" Exclusif : la statégie de Bruce Lee ! "

Karaté-Bushido

BRUCE LEE

MA METHODE DE COMBAT

JEET KUNE DO 4

TECHNIQUES AVANCÉES

«Chaque mouvement offre une opportunité, chaque opportunité un contre, chaque contre une parade. Voilà ce que sait le véritable maître.»

BRUCE LEE

MA METHODE DE COMBAT

JEET KUNE DO 4
TECHNIQUES AVANCÉES

par

Bruce LEE et M. UYEHARA

Traduction
Valérie et Thierry Plée
Emmanuel Charlot

Éditions Budostore
34, rue de la Montagne Sainte Geneviève
75005 Paris

AVANT-PROPOS

Avec la réédition de ce quatrième et dernier tome de la série concernant la méthode de combat de Bruce Lee, «techniques avancées» nous bouclons la boucle. Unis dans le succès, ces quatre ouvrages sont indissociables à la lecture, liés de façon inextricable par la densité d'une pensée, par la richesse d'une expérience unique.
Ce dernier volume est une synthèse qui expose de manière théorique ce que le premier sur la self-defense présentait dans ses applications pratiques.
Bruce Lee nous a fait passer de l'efficacité à la connaissance, de l'intuition juste que nous inspire l'instinct de survie à la connaissance rationnelle des principes de l'art du combat. A nous, pratiquants, d'accomplir le chemin inverse, en allant de la connaissance à l'efficacité, de l'analyse à l'inspiration de l'acte juste. En deçà de la compréhension du complexe, il y a bien souvent l'impuissance ; au delà, il y a toujours la simplicité de l'action, le retour à l'origine une fois la boucle parcourue. La connaissance atteinte, la réflexion qui n'est ni plus ni moins qu'un art de questionner avec méthode devient superflue.
Comme dans toute "somme", il n'y a, d'ailleurs, dans la méthode de Bruce Lee, ni début, ni fin à proprement parler et le début est tout aussi bien la fin puisque les applications pratiques s'éclairent, s'enrichissent et s'approfondissent à la lumière de l'analyse. Lisez et relisez donc en tous sens sans vous laisser abuser par un ordre et une progression apparente. Tout est dans tout et rien n'est à négliger.
Je souhaiterais que vous n'envisagiez pas la méthode de Bruce Lee comme close sur elle-même, comme enfermée dans une systématique ; elle résonne de nombreux échos, elle est traversée par de nombreux courants. Elle ressemble à un organisme vivant, sensible à ce qui n'est pas soi, en interaction continuelle avec un milieu dont la différence ne cesse de l'enrichir. Ne la laissez pas se figer en une méthode sclérosée qui tuerait son esprit. N'oubliez jamais le poème initial, Jeet Kune Do ! Le sens martial de cet esprit, coeur battant de la méthode, est clairement développé dans le livre «Tao du Jeet Kune Do», qui nous fait monter un degré de plus dans la spirale de l'évolution, totalité supérieure qui ramasse en l'étude de principes l'univers plus dispersé de la technique.

L'Art, la Voie, est sans terme. Si nous ne pouvons avancer pour conquérir le repos de l'arrêt, c'est parce que le seul mouvement convenable est celui, en apparence immobile, de l'élévation. Il n'y a pas de nouveaux territoires à explorer ; il suffit de convertir son regard pour lui apprendre à changer de perspective.Le destin martial de Bruce Lee, et c'est ce qui lui donne toute sa valeur, consiste moins en l'apprentissage indéfini de nouvelles techniques et de nouvelles connaissances qu'en une méditation continuelle d'un savoir dont la maîtrise extérieure a été très tôt acquise. Bruce Lee, de son premier ouvrage,

Chinese Gung Fu, une philosophie de la self-défense, en passant par sa méthode de combat à proprement parler, jusqu'à l'aboutissement relatif de son cheminement, *Tao du Jeet Kune Do* (sa mort prématurée interdit de penser que ce livre en aurait réellement constitué le terme), a cherché, en reprenant sans cesse les mêmes données mais en jouant sur les variations de perspectives, le savoir du savoir. C'est la raison pour laquelle son art est inséparable d'une philosophie. Soyez donc attentifs aux apparentes répétitions...
La part indicible qui revient à l'esprit trouve une forme d'expression tout à fait suggestive au travers des poèmes qui sont encore et pour leur bien l'oeuvre d'Emmanuel Charlot dont le talent s'est déjà dans les ouvrages précédents frotté à cette entreprise difficile. Qu'il en soit une fois de plus remercié !

le singe et le taureau est un beau poème de mystère, peut-être une parabole sur le jeu de la force et de l'intelligence, du droit et du courbe réunis dans un nécessaire équilibre. Une vision spirituelle, orientale et poétique du conflit des principes premiers dans un monde de divinités chinoises.
Tao de puisance comme le poème précédent est une allusion nette au principe fondateur de la pensée chinoise : le Tao, jeu des énergies du monde. Il consacre dans une vision allégorique un idéal de l'homme de pouvoir, celui qui parvient à convertir, à utiliser cette puissance universelle.
Tactique fait une sorte d'inventaire de divers systèmes que la nature a inventés pour chaque être, chaque forme, dans sa lutte quotidienne, vérités incomplètes... et l'oppose à la liberté de l'homme, maître de son intelligence et de son destin.
Contre tente d'isoler cet instant limite où le mouvement se brise par la volonté affirmée d'un homme. Il le cerne, lui offre comme un silence enchâssé dans le poème.

Je souhaite à nouveau, alors que la série retrouve son unité —visuelle notamment, grâce à sa couverture entièrement refaite— exprimer ma reconnaissance et ma gratitude à tous ceux qui, de près ou de loin, par leur enthousiasme et leur exigence, m'ont permis de mener à bon terme cette vaste entreprise que représentèrent la traduction et l'édition de «Bruce Lee's Fighting Method». C'était une première totalité achevée, qui ne fut pas une conclusion définitive de la contribution de Bruce Lee aux Arts Martiaux en version française puisque nous avons rapidement édité à la suite ses deux autres livres *Chinese Gung Fu, une philosophie de la self-défense* et *Tao du Jeet Kune Do.*
Ce bel ensemble, riche de tant d'informations, de savoir, d'expérience et de génie n'a plus besoin désormais que de lecteurs, et vous ne manquez pas à l'appel. Pour nous, éditeurs et techniciens du livre, notre rôle ne se borne plus qu'à rééditer toute l'œuvre de Bruce Lee jusqu'à ce que votre intérêt, vos goûts vous en détourne... Mais est-ce aujourd'hui envisageable ?
Nous poursuivons donc notre investigation des arts martiaux chinois, autant que des œuvres de qualité, et nous en abordons bientôt un nouvel aspect au

travers d'un nouvel ouvrage du Docteur Yang Jwing-Ming, homme de science passionné par les découvertes techniques du monde contemporain tout en étant féru des traditions ancestrales de son pays natal. Grand spécialiste des styles internes comme externes de Wu-shu, il associe à la connaissance des techniques martiales une grande maîtrise du Chi-Kung. Son fameux livre *Shaolin Chin Na : une analyse approfondie*, un ouvrage très riche sur des techniques de contrôle, basées sur la maîtrise de la mécanique articulaire, racines du Ju-jitsu japonais et de l'Aikido, a enthousiasmé un large public de connaisseur et le second ouvrage de lui traduit en français, *Chi Kung, pratique martiale et santé* est très demandé pour l'approche très clair et très sérieuse qu'il présente. Le troisième suivra ses prédécesseurs dans la voie de la qualité et probablement du succès : *Les Racines du Chi Kung chinois*, présenterons une étude comme on en a jamais lue en France sur un tel sujet, précision, richesse, rigueur, foisonnement... très attendus aussi et autant prometteurs, deux livres de *Tai Chi Chuan Supérieur*, qui, eux aussi, accumuleront les informations auquel le public français n'avait pas encore accès. A suivre...
Les années qui viennent nous permettront la réalisation de beaux projets dont nous vous parlerons bientôt.

Thierry Plée, Éditeur.

DÉDICACE

A tous les amis et élèves de Bruce Lee.

REMERCIEMENTS

Nous exprimons notre sincère reconnaissance à Joe Bodner, qui a consacré beaucoup de temps aux prises de vues. Nous témoignons également notre gratitude à ceux qui ont participé à l'élaboration de cette collection: Dan Inosanto et Ted Wong, qui furent des élèves dévoués de Bruce Lee, ainsi qu'aux Editions Rainbow Inc. qui nous ont permis d'user des nombreuses photos prises par Olivier Pang.

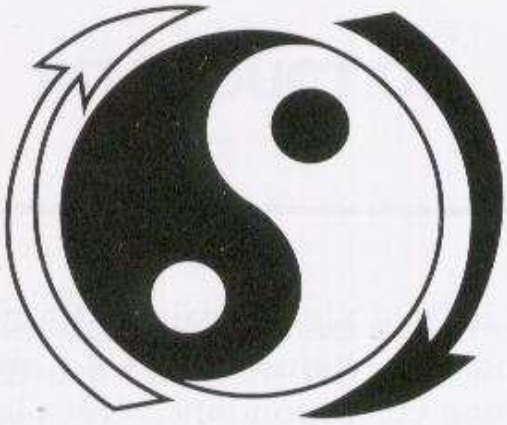
INTRODUCTION

Ce quatrième tome, dernier de la série, conclut et couronne le vaste projet pédagogique conçu par Bruce Lee dans les années 60, abandonné, puis repris et publié par ses proches.

Le premier de la série : «Self-défense», nous donnait l'esprit du Jeet Kune Do en s'attachant directement aux applications réalistes, urbaines, du style. Le second : «entraînement de base» préparait en quelque sorte le terrain en précisant les détails techniques, ainsi que la préparation physique nécessaire au combattant. Le troisième nous a permis d'aborder la dimension tactique de la confrontation martiale. C'est par celui-ci que se termine cette leçon exceptionnelle. Nous y sont révélés les principes techniques et tactiques les plus élevés dans l'art du combat.

Selon notre habitude, nous nous sommes attachés à mettre en valeur le contenu par des procédés de clarification qui vous sont désormais familiers : les descriptifs des mouvements, des enchaînements et des exercices sont isolés par un filet en marge et par l'emploi d'un style de caractères différent ; les instruments employés sont soulignés ; le sujet de la page apparaît directement au regard grâce à l'emploi d'un **caractère gras** pour les mots clés ; certains mots importants, certaines phrases qui appelent à la

réflexion sont inscrits en *italique ;* le glossaire est à nouveau là pour vous faciliter la compréhension de certains termes. Le signe* vous y renvoie. Enfin nous avons établi une correspondance entre les quatre volumes en donnant les références des chapitres et des pages des trois premiers tomes lorsqu'ils avaient fait allusion, ou expliqué, ou appliqué à la self-défense, des points dont il était à nouveau question dans ce quatrième tome.
Nous souhaitons avoir réussi à faire de ce livre l'auxilliaire indispensable de vos progrès dans les Arts Martiaux. C'est la vocation de notre travail et c'est la raison d'être de cet ouvrage, c'était aussi la volonté de son auteur.



JEET KUNE DO

L'art Martial est une forêt qui meurt
Dit le jeune homme, l'akène dans la main,
Ses fruits séchés ne nous nourriront plus.

Des graines récoltées, la pousse vive
Perce,
Qui est le jour de la vieille forêt
Qui est son lendemain.

Ses feuilles sont des livres grands ouverts
Sur les temps nouveaux, le tronc dans la terre
S'enracine, et se nourrit du monde ancien.
Ses branches touchent au ciel.

Le jeune homme rêve un arbre sans nom
Sans futur et sans fin
Il rêve, mais il sait
Que la Vie est la Mort
Et l'aurore un matin
Qu'on nomme. Midi l'emporte et le soir
Est sa sombre promesse.

Le grand arbre fécond à la fin
Va mourir
Puisque le Mot l'assigne
Puisque la Mort appelle ceux qu'elle prend
Par leur nom
Des surgeons tendres et verts
seront son devenir
Dans la voie du combat il ne fut qu'un maillon.

Au long de ce chemin il n'est rien
D'immortel
Que ce chemin.

Le jeune homme sage, rêve, mais il sait
La Voie n'a pas de nom
La Voie n'a pas d'écorce.

SOMMAIRE

PRENDRE L'INITIATIVE

Chapitre 1
L'attaque au poing 16
- Notions fondamentales
- La pique des doigts
- Le direct du poing avancé
- Le direct du poing en retrait

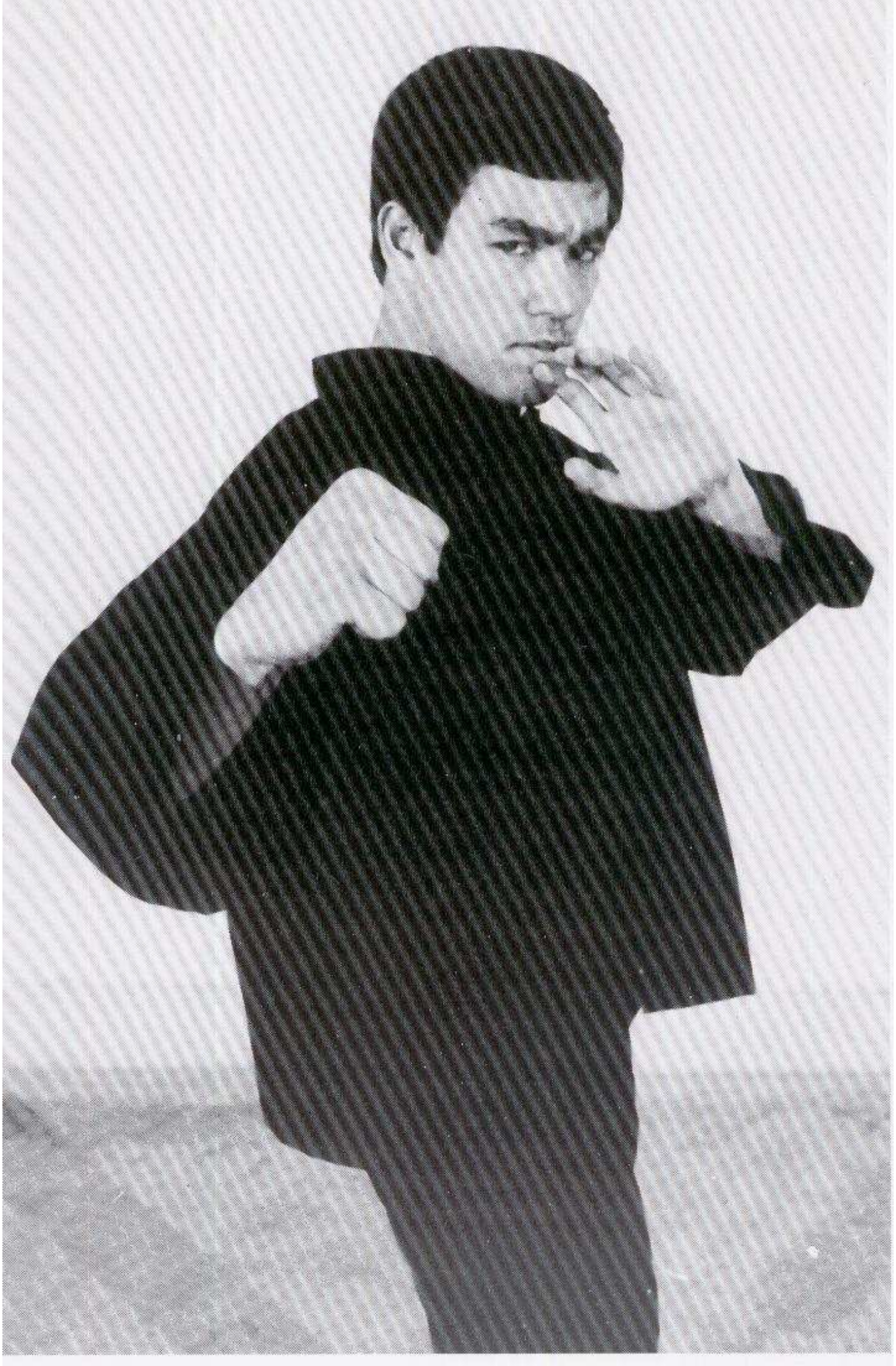
Chapitre 2
L'attaque de la jambe 70
- Le coup de pied latéral
- Le coup de pied latéral en rotation
- Le coup de pied en crochet ou circulaire
- Le coup de pied en crochet de revers

L'ADVERSAIRE PREND L'INITIATIVE

Chapitre 3
Défense et contre-attaque 96
- La pique des doigts
- Le direct du poing avancé
- L'uppercut
- Le coup de pied latéral
- Le coup de pied latéral en rotation
- Le coup de pied circulaire

Chapitre 4
Evolution personnelle et tactique de combat.....122
- Qualités de base ?
- Attitude du combattant
- Maîtriser l'autre

Annexe
Glossaire 134



PRENDRE L'INITIATIVE

Chapitre 1

L'ATTAQUE AU POING

LE SINGE ET LE TAUREAU

La Force va, sans douter devant elle
Simplement, touche au but.
Au Taureau à jamais cette gloire immortelle
A son front tout s'est tu.

Superbe rectitude au Singe refusée,
Œil oblique et malice
Divine, il est le Maître du geste aiguisé
Et Roi de l'artifice.

L'un va droit l'autre contourne, qui peut le mieux ?
Sois Singe, sois Taureau, sois simple, sois subtil
Tu ne seras jamais au-delà du fragile
Cercle où tout se tient.

Domaine silencieux de l'esprit et du corps;
La lumière du Sud avec la lumière du Nord
Lentement valsent en son centre...
Pupille noire et blanche, et qui ne cille pas.

NOTIONS FONDAMENTALES

En Jeet Kune Do, les attaques directes sont rares. Presque toutes les manœuvres offensives ont un caractère complexe* ; l'exécution d'une technique ne se conçoit que précédée d'une feinte ou sous la forme d'un contre, en enchaînement du mouvement adverse. L'idée même d'une attaque simple a peu de sens. L'attaque parfaite ne peut pas être «simple». C'est une alchimie, un mélange extrêmement subtil de rapidité, de timing, d'acuité dans la perception, de finesse dans la manipulation de l'autre, de maîtrise tactique... et le véritable expert sait bien que ce sont ces éléments-là surtout qu'il doit travailler sans relâche. Par ailleurs, dans le combat le mouvement est -ou devrait être- permanent. Chaque technique est l'enchaînement de la précédente. Même en cas d'inertie de votre adversaire, on pourrait considérer que votre offensive n'est peut-être pas l'enchaînement de son action... mais sûrement celui de son inaction !

Pourtant, gardons cette notion d'**attaque simple** qui a quelques mérites. Elle nous permet chaque fois de revenir à l'essentiel dans la confrontation : la simplicité technique empreinte d'esprit de décision et d'une sincérité totale. Si une «attaque simple» n'est jamais véritablement simple, elle doit pourtant s'approcher de cette simplicité le plus possible. Il en va exactement de même pour l'**attaque composée**. En effet, s'il est dangereux et naïf de lancer une attaque sans préparation contre un adversaire vigilant, il est tout aussi dangereux et tout aussi naïf de s'engager dans des enchaînements très élaborés, dans l'exécution de techniques compliquées. Leur maîtrise est difficile, leur efficacité se dilue souvent dans la maladresse ou la lenteur et vous donnez bien des occasions à votre opposant de vous arrêter net dans votre démonstration.

Encore une fois, il faut choisir la voie du milieu et réagir différemment pour chacun. Soyez déconcertant, et vous-même plein de ressources devant l'imprévu. Méfiez-vous de la technique unique et foudroyante que vous servez automatiquement et à tout le monde. Son efficacité apparente est une prison à plus ou moins long terme. Apprenez à observer et à vous adapter à chaque combattant. Etudiez l'adversaire. Découvrez ses faiblesses et exploitez-les au maximum tout en évitant ses points forts. Restez attentif à l'ensemble de son système de combat et notamment à sa défense. C'est elle en fait qui va dicter votre propre comportement offensif.

Par exemple, si sa garde est trop mouvante, si elle manque de densité, attendez simplement que son bras de protection se retire quelque peu, laissez-le ouvrir lui même la porte, libérer la «ligne centrale» (cf. vol. III, chap. 2) et frappez à ce moment-là. Profitez de l'instant où la protection *s'éloigne*. L'adversaire mettra un temps de plus à corriger le mouvement, à revenir en couverture, et il sera trop tard. Revenez toujours à cette évidence : *il est toujours préférable de frapper là où ne se trouve aucun obstacle entre votre poing et la cible.*

De même, si sa garde est un peu raide et crispée, sa défense sera forte mais lente et malhabile. Contentez-vous alors de la contourner par des attaques circulaires ou semi-circulaires. Ce type de coup de poing comporte cependant

une certaine prise de risque ; un combattant expérimenté saura lire la trajectoire et parer facilement. A vous donc de trouver les opportunités et les attaques les plus judicieuses selon les moyens qu'on vous oppose. Sachez prévoir et anticiper les réactions adverses.

L'attaque simple n'est plus possible à partir d'un certain niveau d'opposition. Il vous faut brouiller l'information qui parvient à votre adversaire, l'obliger à douter en permanence (cf. vol. III, chap. 6). Votre offensive doit prendre un caractère plus «complexe», généralement sous la forme d'un enchaînement ou d'une feinte. L'attaque se présente alors comme une combinaison en deux temps (voire trois ou plus) avec une action préliminaire —technique, déplacement, esquisse de mouvement...— pour obtenir une réaction-type qui va permettre l'attaque décisive. Le succès va donc dépendre de la parade effectuée par le partenaire sur votre technique de «préparation» ou sur votre feinte ; il faut l'inciter à bloquer une ligne d'attaque bien précise, ce qui l'oblige à vous en ouvrir une autre : la bonne. Soyez expressif et précis. Votre souci constant doit être cependant d'*aller toujours au plus simple dans la complication même*. Plus ce sera difficile, plus vous aurez du mal à maintenir la cohésion de l'ensemble.
Ainsi face à un adversaire un peu lent ou simplement fatigué, il suffit parfois de redoubler la même attaque pour lui faire perdre pied, pour le déborder irrémédiablement. Avancez vers lui dans un esprit offensif et déterminé, pressez-le sans relâche.
L'attaque composée dépend essentiellement de votre opportunisme et de votre capacité à maîtriser le rythme de l'enchaînement : vitesse, «timing»... Votre enchaînement doit être court et explosif, tout en vivacité, ou plus profond, plus performant, en débordement et en puissance. Mais il importe surtout de sentir l'ouverture, le point vulnérable, et de ne pas le lâcher. Une rupture de rythme incontrôlée due à une faiblesse technique, à une hésitation : la porte se referme, et parfois juste sur vous... N'hésitez jamais à profiter des moments de déconcentration de l'adversaire, des moments où son esprit est mobilisé par autre chose. Surprenez-le dans sa préparation, quand il débute une phase offensive, quand il avance vers vous, vos feintes ne seront jamais plus efficaces. Faites l'expérience : d'un seul geste menaçant vous pouvez figer sur place un débutant qui tente de prendre l'initiative contre vous.

La troisième voie offensive se trouve dans l'art du **contre**, qui est la voie de la défense par l'attaque, de l'attaque dans l'attaque... *la seule différence réellement significative pour chaque technique offensive étant de savoir si elle débute l'action où si elle vient après l'initative adverse* ; mais ce point est complexe et nous lui avons réservé tout un chapitre.

En fait l'idée qui doit toujours guider votre assaut, l'idée martiale dont les boxes se sont progressivement éloignées, c'est celle de **la frappe décisive** vers laquelle toute votre stratégie tend. Dans cette perspective tout est alors possible. De la simple action déterminée et directe, à la feinte, jusqu'à

l'enchaînement d'actions successives qui préparent ce dernier coup. Le but de ces enchaînements : créer l'ouverture, placer l'adversaire dans une position de faiblesse dont il ne peut plus sortir, briser sa défense, briser même sa force intérieure, et que le dernier coup vous en débarrasse... L'ensemble de la confrontation doit s'édifier sur ces bases de son début à sa fin. Ceci ne vous sera envisageable qu'après une longue pratique du combat. Nous n'indiquerons ici que quelques *combinaisons* qui respectent ce principe.
La combinaison de base est celle du redoublement en série du même coup. Comme le bélier qui frappe toujours dans le même angle, votre insistance déstabilise la défense adverse ou du moins la teste, et permet l'ouverture suffisante pour le coup décisif.
La logique et l'adaptation aux réactions du partenaire président aux *combinaisons simples*. Après une frappe au visage, il devient naturel d'enchaîner immédiatement par une frappe au corps, dans la mesure où l'ouverture est créée. Un crochet peut suivre un direct pour contourner une garde trop haute. Un crochet du poing avancé peut libérer la ligne d'attaque pour un direct de la main arrière. Un jab court et vif de la main avancée traversera une défense désorganisée par un direct arrière puissant...
La *combinaison de trois coups d'attaque* devient plus complexe mais respecte aussi un principe de logique et de nécessité. La plus simple est encore celle qui lie un redoublement à une frappe décisive. Après une tentative adverse sur laquelle vous avez reculé, revenez vers lui en frappant deux fois au corps. Sa garde s'abaissera et libèrera la ligne d'attaque pour un troisième coup, le dernier, au visage. Une des plus sûres et des plus efficaces est celle où le premier et le dernier coup visent le même point d'impact, tandis que le coup intermédiaire est là pour détourner la garde et l'attention : un coup au corps, un coup à la mâchoire, un coup au corps... ou l'inverse.
Mais ces combinaisons ne doivent pas devenir des stéréotypes, des systèmes convenus que votre adversaire saura facilement «lire». Au contraire, tout l'art de l'enchaînement est de savoir jouer avec l'anticipation adverse et de faire toujours ce qu'il n'attend pas. C'est la seule façon de maintenir l'autre en état de faiblesse jusqu'à la sanction finale. C'est aussi l'un des plus hauts degrés de maîtrise qu'un pratiquant puisse atteindre, une maîtrise qui engage entièrement le combattant, au-delà de la dimension physique, technique, tactique, vers les frontières de l'art martial, là où la dimension de l'esprit est prépondérante. Sachez que pour atteindre le meilleur niveau il vous faudra vous modifier vous-même sur tous les plans, devenir fort intérieurement, comme vous êtes devenu plus fort à l'extérieur. Mais ceci dépasse bien sûr le cadre de cette méthode et nous n'insisterons pas là-dessus.

Dans un premier temps utilisez à votre avantage quelques **faiblesses psychiques** très humaines, et si vous n'êtes pas encore ce combattant supérieur aux autres, cet homme complet, tentez de vous en approcher toujours en vous même... et en apparence !
Quelle que soit votre tactique de combat, vous devez être dangereux et *paraître* dangereux. Féroce comme un animal sauvage, violent ou calme et

sans inquiétude, toutes les compositions, toutes les mimiques sont bonnes si elles sont persuasives, si elles arrivent à faire douter l'autre. C'est à vous, en fonction de votre expérience, de pénétrer sa psychologie pour parvenir à l'atteindre intérieurement. Ceci est la première de toutes les feintes et elle est essentielle. Ne croyez pas qu'elle suffise. Nous détrompons parfois rapidement un adversaire qui nous avait cru plus redoutable. Votre esprit doit être partagé entre la détermination et la prudence, vous devez éviter à la fois l'hésitation et la précipitation. Même avec un niveau technique très élevé vous pouvez vous laisser prendre au système de défense édifié par un combattant que vous connaissez mal, tant ce qui est inconnu est parfois déroutant. Laissez donc le moins de place possible au hasard. Jouez, certes, à impressionner votre adversaire, mais surtout, et avant tout, haussez sans cesse votre maîtrise de façon à faire de vos combats une véritable mécanique impitoyable qui ne laisse aucun moyen à l'opposant d'échapper à votre schéma tactique. Faites en sorte, à l'entraînement comme en assaut libre, que vos techniques ne vous posent plus le moindre problème d'exécution. C'est la condition de base pour *commencer* à progresser dans la Voie Martiale.

Pour toutes les frappes étudiées dans ce volume, et même les plus vives comme la pique des doigts, la vitesse est fondamentalement indissociable de la **maîtrise du temps d'attaque** (cf. vol. III, chap. 6). L'essentiel est de parvenir à jouer du rythme propre de la confrontation pour l'utiliser constamment à votre profit. Entraînez-vous à dominer le rythme de chaque combat amical en l'augmentant progressivement ou, plus difficile, en le diminuant progressivement sans en perdre le contrôle. Le plus souvent, il s'agit d'installer l'adversaire dans une forme de régularité rythmique confortable avec laquelle vous rompez brusquement pour le surprendre. Le plus simple évidemment consiste à combattre relativement lentement jusqu'à endormir peu à peu sa vigilance et à accélérer d'un seul coup avec le maximum d'intensité. L'inverse est également possible : laissez-le se faire une idée précise de votre vivacité et régler ses parades en fonction de cela, puis introduisez un élément de rupture du rythme sous forme de *lenteur*, généralement une pose très courte juste avant la frappe, ou parfois simplement une attaque un peu plus lente que les autres. La réaction de votre opposant se trouve alors décalée légèrement par rapport à votre tentative et pour ainsi dire, *en avance*.

L'art du «timing» c'est aussi de savoir profiter de tous les moments cachés où l'autre se trouve en état de faiblesse, et quelle qu'en soit la raison. Quand il a manqué une de ses attaques et que sa position est modifiée, son esprit troublé, quand il se déplace —pensez toujours à profiter de l'inertie* de son mouvement—, quand il se prépare à passer à l'offensive et que sa vigilance n'est plus portée sur sa défense, quand il semble marquer le pas physiquement ou quand il est déconcentré, quand il est gêné par votre système de combat et qu'il ne trouve pas de tactique pour vous atteindre, quand il se relâche —par exemple, à la rupture d'un engagement en combat rapproché—, quand il vous croit touché ou totalement en position défensive.

Dans l'art du contre le timing est primordial. La confrontation n'est plus

technique ou tactique, elle devient rythmique ; il s'agit de placer son propre mouvement dans le mouvement adverse, de faire plus court et plus juste, de trouver le meilleur moment...
Ce travail sur le rythme et l'opportunité est extrêmement efficace et généralement peu exploité par les pratiquants. Il s'agit pourtant d'une des voies les plus complexes et les plus riches de l'art martial, une de celles qui peut permettre d'accéder à une maîtrise supérieure. Ceci rendra votre technique préférée particulièrement redoutable, tant elle deviendra difficile à parer. Et même en cas d'échec des premières tentatives, cette menace permanente ne peut que faire douter un adversaire averti.

La base de cette étude du rythme repose en grande partie sur l'**économie de mouvement**, sur votre capacité à ne tendre que les muscles véritablement sollicités par tel ou tel geste, tandis que le reste du corps —et notamment les muscles antagonistes— reste relâché (cf. vol. II, chap. 1). Cette aptitude physique développée par l'entraînement, rend les mouvements très faciles, donc rapides, précis, peu fatigants. Cette capacité à contrôler sa dépense d'énergie et à la rentabiliser au maximum est indispensable à tous les niveaux de la pratique. C'est un défaut commun à tous les débutants de s'engager dans la confrontation avec le corps en contraction totale et dans un gaspillage d'énergie absolu, pour une efficacité, évidemment, quasi nulle. On voit aussi souvent les jeunes compétiteurs s'épuiser rapidement à vouloir durcir un combat au-delà de leurs propres moyens, sans parvenir à convertir cette débauche d'efforts en avantage net. A l'inverse, l'utilisation judicieuse, parfaitement économique de son énergie, permet au vieux maître d'être très redoutable malgré les limites que lui impose son corps. L'athlète entraîné quant à lui, peut hausser son rythme longtemps et sans dépasser son point de rupture, s'il parvient à se garder de tout mouvement trop contracté, de tout emballement incontrôlé, comme un coureur de fond qui accélère sans que l'allongement de sa foulée soit perceptible.
Mais l'économie de mouvement là encore, exactement comme l'art du temps d'attaque auquel il est lié, ne se limite pas à une dimension physique ou technique, elle a aussi une dimension tactique. Savoir utiliser la propre énergie de l'adversaire, savoir attendre son état de faiblesse pour le frapper avec plus d'efficacité, le laisser s'épuiser s'il veut durcir la confrontation, puis hausser le rythme quand il éprouve le besoin de souffler. Tout ceci participe à ce *principe d'économie* qui doit être un des fondements de votre pratique.
Enfin méfiez-vous de tous vos adversaires et jusqu'à leur défaite. Si vous pouvez les manœuvrer, les influencer, les tromper... ils peuvent le faire aussi. Attention aux feintes, aux faux-rythmes du combattant habile. La défense reste la première préoccupation.

TECHNIQUES EN LIGNE

Cet ensemble regroupe les techniques de poing qui sont les plus représentatives du Jeet Kune Do : ce sont celles qui empruntent une *ligne d'attaque* droite, celles qui vont «au plus simple», sans dévier, les plus rapides, les plus sobres. En Jeet Kune Do il s'agit généralement moins de contourner une défense que de frapper là où on ne s'y attend pas.
Si vous êtes rapide, vous êtes le maître du combat, encore faut-il être puissant.

Pour ce chapitre comme pour le suivant nous étudierons ces techniques qui vous sont désormais familières dans leurs possibilités offensives, autrement dit : lorsque nous prenons l'initiative de l'attaque.

LA PIQUE DES DOIGTS

Cette attaque tout à fait caractéristique du Jeet Kune Do (cf. vol. II, chap. 5) est sans doute la plus économique et, proportionnellement à l'énergie dépensée, la plus efficace de toutes. Sa vivacité, son allonge la rendent véritablement redoutable.

Une attaque doit aussi être une défense : préservez toujours la ligne centrale....

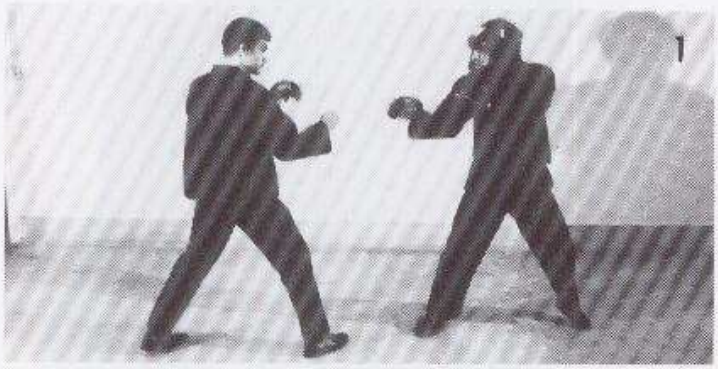
La frappe du bout des doigts s'exécute à partir de la position de garde (cf. vol. II, chap. 2). Les doigts de la main de frappe s'étendent juste avant l'impact. La ligne centrale (cf. vol. II, chap. 2) est parfaitement préservée (photos 1, 2 et 3). Il est important que la trajectoire du coup soit bien dans le prolongement de votre visage, son efficacité et la valeur défensive de votre garde en dépendent (photo A ci-contre).

INCORRECT !

...sinon gare à l'ouverture!

Elle se pratique en entraînement aux moments de meilleure forme, comme la plupart des techniques qui demandent plus de vivacité et de précision que de force. En effet quand la fatigue survient votre tonicité musculaire s'amenuise, vous perdez de la vitesse et de la détente, votre effort devient moins spécifique, moins économique et, à force de répéter des mouvements rendus médiocres par l'épuisement, vous êtes considérablement retardé dans vos progrès, voire même, vous régressez. Dès que vous vous sentez fatigué, évitez tous les exercices qui visent à améliorer votre habileté, privilégiez alors plutôt le travail de l'endurance.

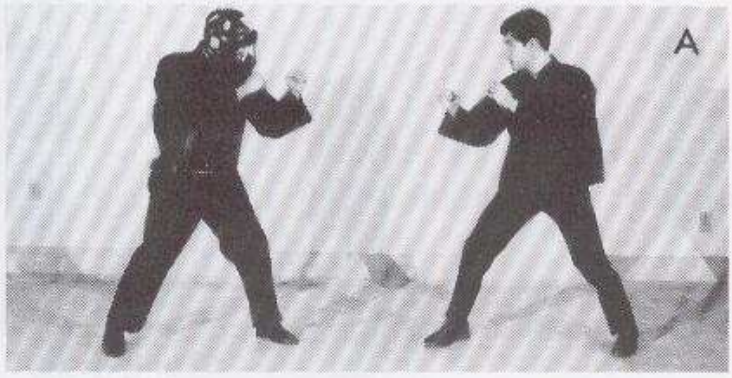
L'opportunité d'attaquer directement par un coup de pointe est peu fréquente contre un combattant habile. En revanche, c'est la technique idéale pour achever une attaque composée. Une **feinte** permet bien souvent de trouver l'ouverture :



Face à votre opposant dans la même garde que vous, à distance d'attaque (photo 1), avancez vers lui d'un pas en pliant vivement les genoux comme si vous tentiez une frappe à l'abdomen, ce qui l'incite à baisser sa garde et notamment sa main en retrait qui esquisse une parade (photo 2). Dès que l'ouverture est créée, jaillissez comme un ressort et lancez la main (photo 3). Votre bras doit se détendre comme un serpent qui veut mordre.
Prenez bien soin par ailleurs de contrôler une éventuelle tentative de coup de pied de sa part en plaçant votre pied en contact.

Contre un adversaire dans une garde opposée —dite orthodoxe (cf. vol. II, chap. 2)— (photo A), simulez une attaque basse en pliant les genoux. Le bras avancé de votre vis-à-vis vous «accompagne» pour fermer la ligne d'attaque en direction de l'abdomen (photo B). En fait, il s'agissait de supprimer l'obstacle qui vous empêchait d'atteindre le visage ; aussitôt que son poing s'est abaissé, jaillissez vers l'avant et frappez (photo C). Ce type de coup ne réclame pas de puissance, il est donc très possible de frapper d'assez loin. La feinte peut ainsi se présenter sous la forme d'un coup de pied bas peu appuyé qui viendra juste troubler la position de l'opposant et gêner ses propres tentatives.

Dans tous les cas, quelles que soient la feinte et la technique que vous choisissiez, le geste final doit être exécuté avec une rapidité extrême, et ceci que ce soit un coup de poing classique, une pique aux yeux ou un coup de pied. Ce geste final doit devancer toutes ses réactions, le laisser littéralement «sur place», alors même qu'il croyait pouvoir contrôler vos attaques et vous déborder. Quant à la feinte elle-même, elle doit être peu à peu considérée comme un simple élément de désorganisation que vous utilisez dans une phase offensive, comme une poignée de sable jetée aux yeux de l'adversaire.



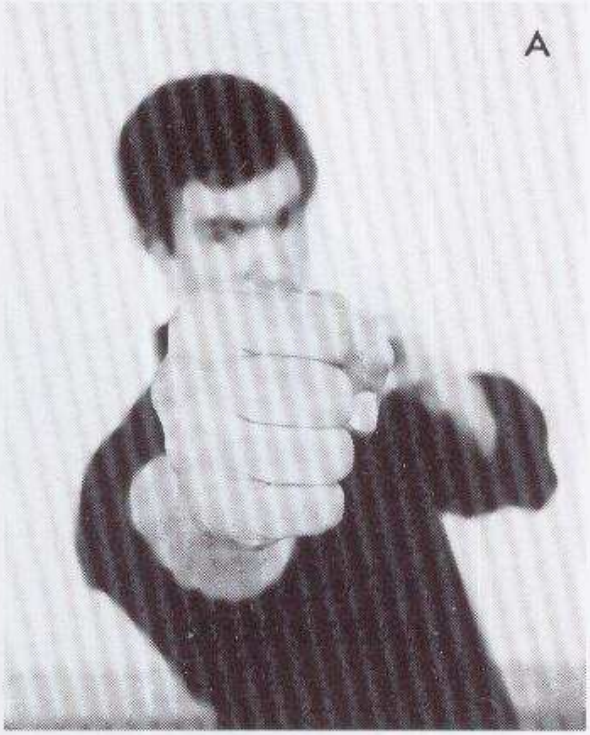
Dissociez presque systématiquement votre attaque ainsi : couvrez le tiers de la distance qui vous sépare de l'autre tout en effectuant un geste «piège», troublant, qui vous ouvre certaines possibilités et terminez par une technique d'attaque judicieuse, en fonction même de sa réaction défensive.

Cette façon de «franchir le gouffre» et d'être toujours imprévisible est essentielle en Jeet Kune Do. Revenez-y toujours à l'entraînement, réglez-vous comme une horloge, imprégnez-vous de ce principe. Il vous faudra du temps avant d'en saisir toute l'essence et de parvenir à l'efficacité.

LE DIRECT DU POING AVANCÉ

A la face

Ce coup est véritablement la clé de voûte de tout le système martial du Jeet Kune Do. Il y est privilégié pour sa simplicité, sa vivacité, sa sécurité et sa puissance, pour peu qu'il soit correctement maîtrisé.
Malgré son très court trajet vers la cible, gage de vitesse, il peut être en effet très efficace s'il est accompagné d'une rotation des hanches et d'un mouvement du poignet juste au moment de l'impact (cf. vol. II, chap. 4 et 6). L'alignement du coup dans le prolongement du visage (photo A) est indispensable pour une bonne protection générale du haut du corps, qui ne doit jamais perdre sa couverture à la fois de la main d'attaque et de la main en retrait (photo B). Cette dernière doit toujours être prête à parer un coup de poing en contre, à saisir, à détourner ou à bloquer. Le poing doit venir frapper le visage franchement de face, en position verticale (photo C).



Le non-respect de la ligne centrale entraîne inévitablement la sanction.

INCORRECT !

En Jeet Kune Do, il n'y a pas de rupture entre la position de garde et la frappe.

1

Vue de face

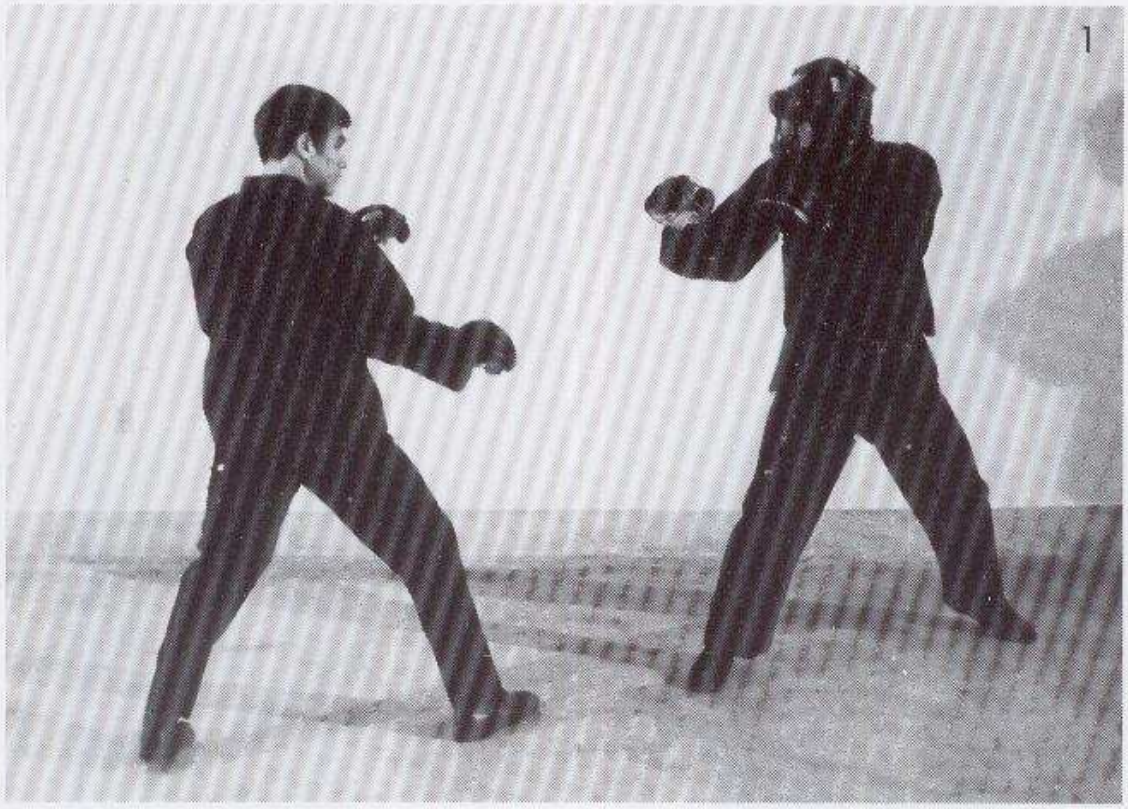
1A

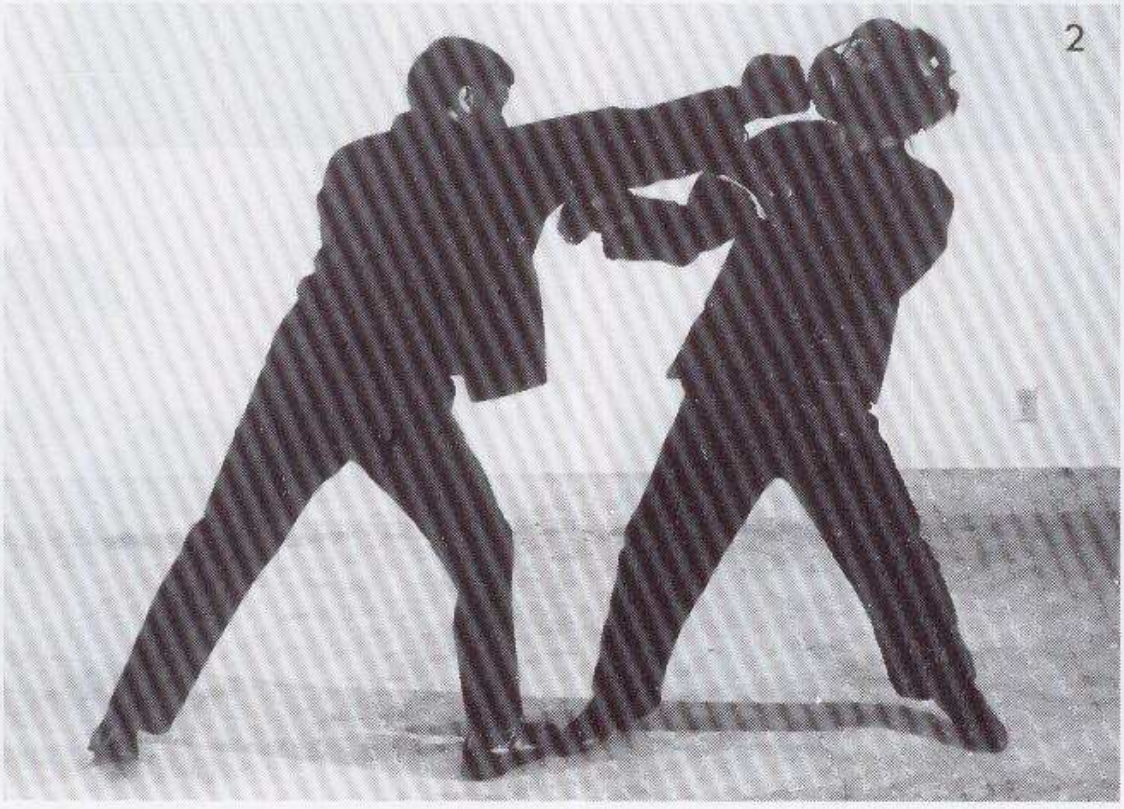
Vue de profil

Rappelons que ce coup de poing n'est pas dissociable de la garde du Jeet Kune Do qui permet de le délivrer très facilement (photos 1 et 1A) dans un mouvement qui doit être imprévisible et économique. N'ajoutez aucun mouvement superflu, n'armez pas, ne contractez pas le bras juste avant de frapper, votre mouvement unique et souple (photos 2 et 2A) doit venir comme une conséquence naturelle de votre mobilité permanente du haut du corps, dès que vous sentez l'ouverture ou le contre possible. La main de garde est en

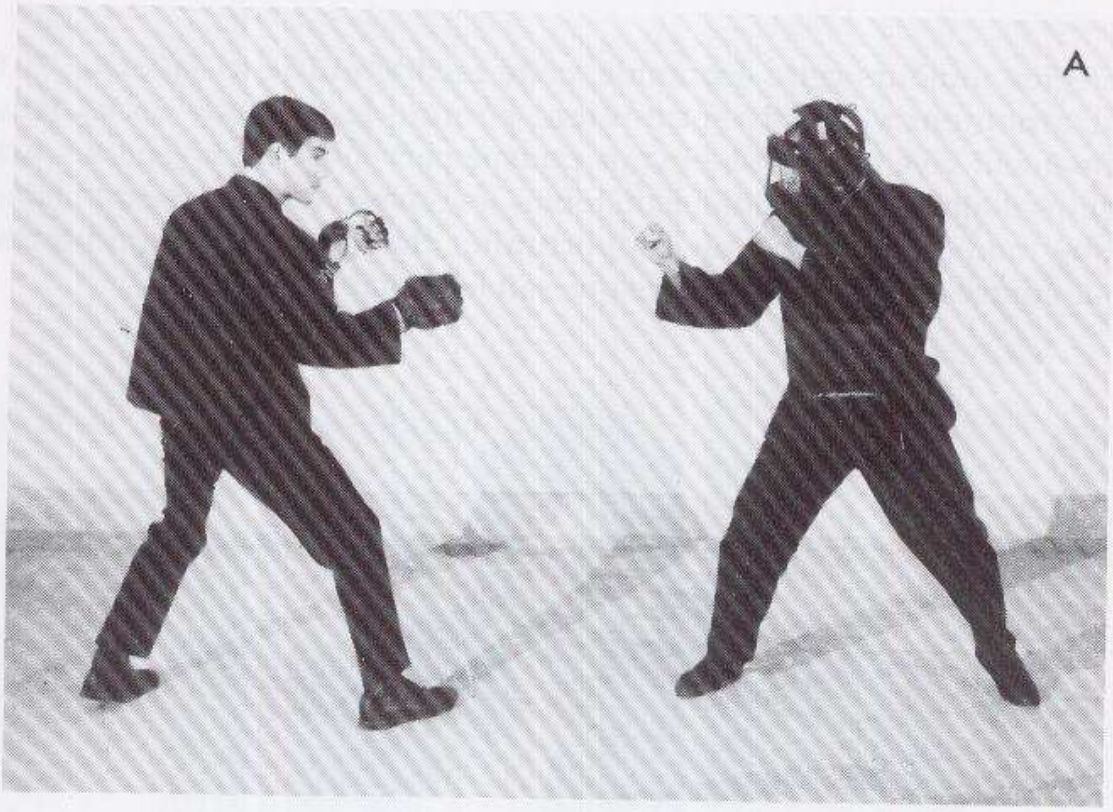
place. A l'impact, le bras est allongé sans être complètement en bout de course ; selon la distance à combler pour toucher, il est possible, tout en gardant une bonne stabilité d'ensemble, d'allonger l'épaule sur la fin de la frappe (photos 3 et 3A). Vous gagnez ainsi quelques centimètres d'allonge qui peuvent être très précieux tout en conservant une puissance suffisante.

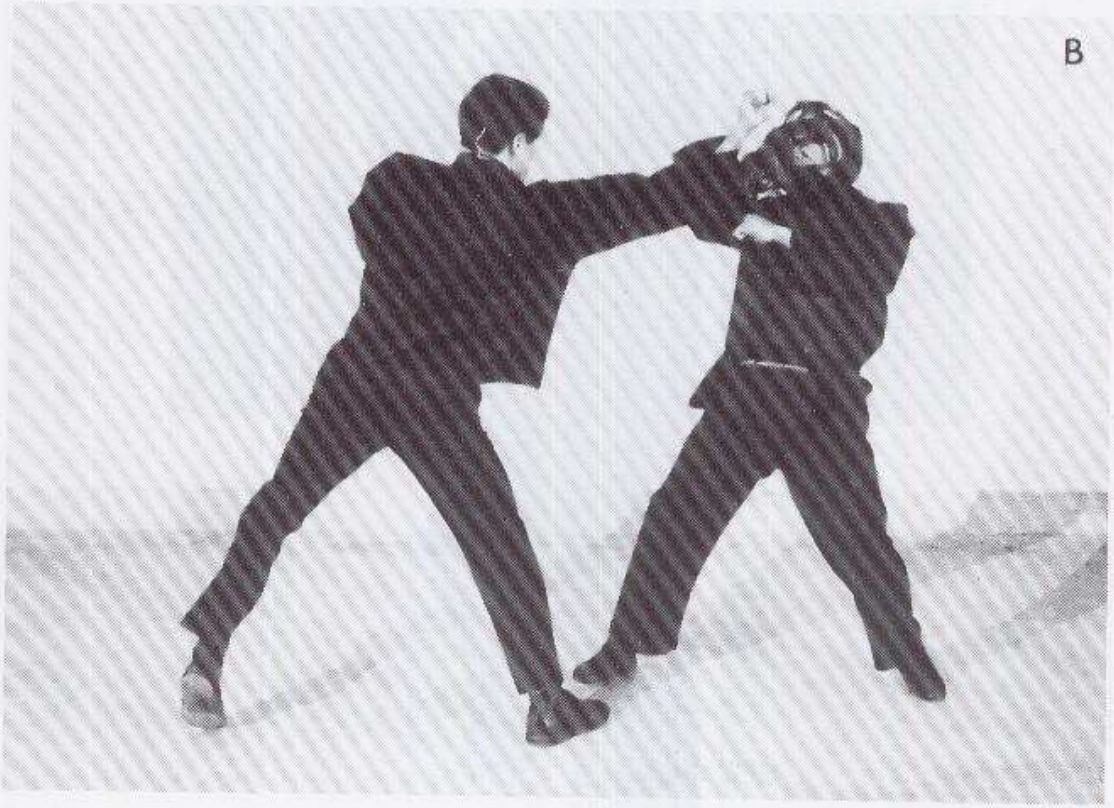
Ce geste simple et vif s'effectue toujours de la même façon, la plus naturelle possible, quels que soient les angles et les circonstances.





Sur un adversaire offensif, qui cherche à vous presser en défense (photo 1), procédez en contre au moment où il franchit le pas qui vous sépare ; frappez-le sans qu'il ait pu percevoir votre intention, engagez-vous nettement dans la frappe de façon à l'arrêter mais sans vous déplacer (photo 2). Votre geste est essentiellement rapide et imprévisible.





Sur un adversaire défensif, toujours prêt à rompre (photo A), alors c'est vous qui devez faire le pas qui vous sépare de lui, qui devez le prendre de vitesse à la fois dans le déplacement et dans la frappe. Votre mouvement devra toujours être vif mais aussi puissant et profond, de façon à traverser sa garde (photo B).

Privilégiez toujours cette économie, cette facilité qui vous favorise. A force d'entraînement votre direct devient comme la pique d'un escrimeur, extrêmement vive et précise, et vous pouvez parvenir à un niveau de maîtrise du temps d'attaque exceptionnel où toutes les ouvertures seront exploitables. Chaque mouvement offre une opportunité, chaque opportunité un contre, chaque contre une parade. Voilà ce que sait le véritable maître.

Au corps

Ce coup ne sera sans doute pas le plus puissant de votre arsenal, mais ce sera un moyen parfait pour harceler et déstabiliser un adversaire. En association avec le direct à la face, il affaiblit sa défense en introduisant un doute permanent quant à la ligne d'attaque exacte que le bras va emprunter. Vous pouvez ainsi l'obliger à baisser un peu trop souvent sa garde et à découvrir son visage...

Porter avec suffisamment de force et de pénétration, ce coup peut faire beaucoup de dégâts (photo A), surtout s'il atteint le plexus solaire* (cf. vol. III, chap. 5).

En Jeet Kune Do, il n'y a pas de dissociation entre la défense et l'attaque : une main frappe pendant que l'autre vient en protection.

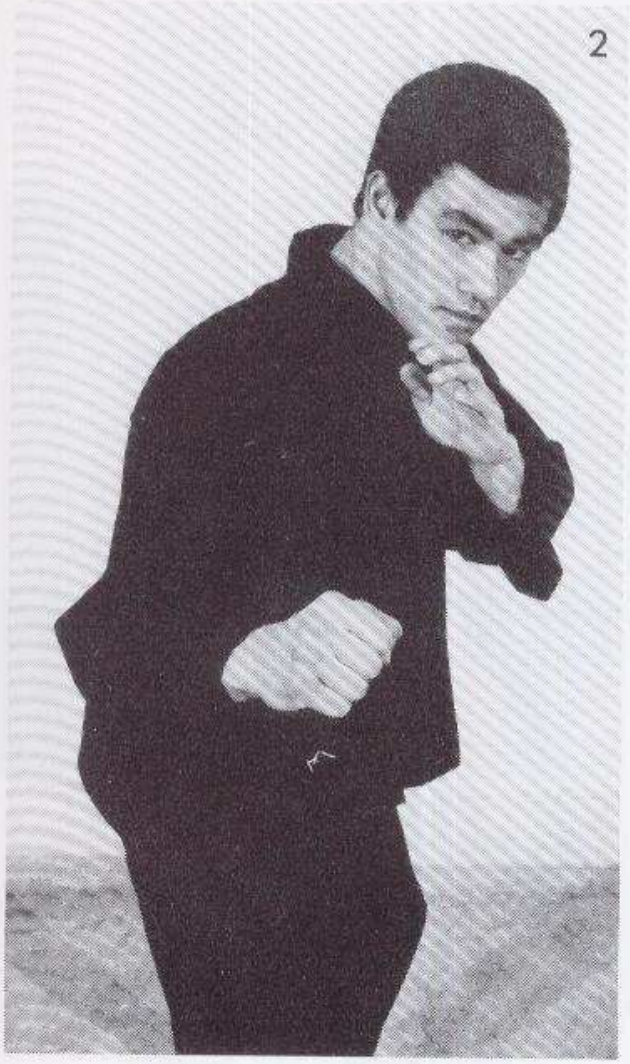
1

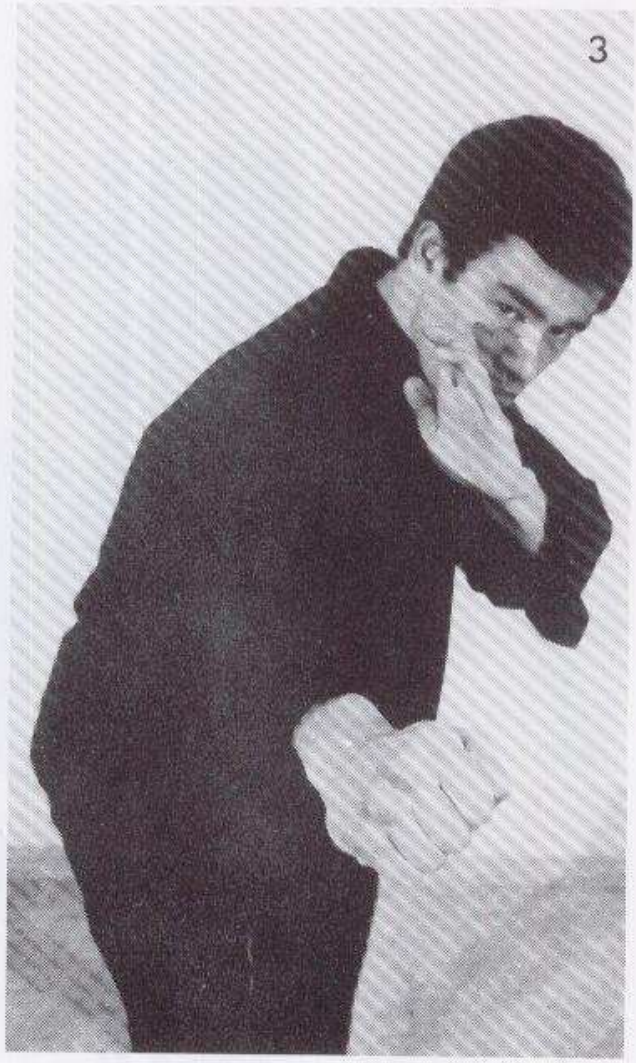
Vue de face

1A

Vue de profil

A partir de la position de garde (photos 1 et 1A), glissez d'un pas vif dans sa direction et «tassez» le haut du corps comme pour passer sous sa ligne d'attaque (photos 2 et 2A) ; vous vous trouvez alors presque de profil, le visage protégé par l'épaule qui a suivi naturellement le mouvement du bras. La jambe avant se plie légèrement, la jambe arrière reste souple. A l'extension maximum, la main de garde vient en protection de la face tandis que l'essentiel du poids du corps s'est porté sur la jambe avant (photos 3 et


2

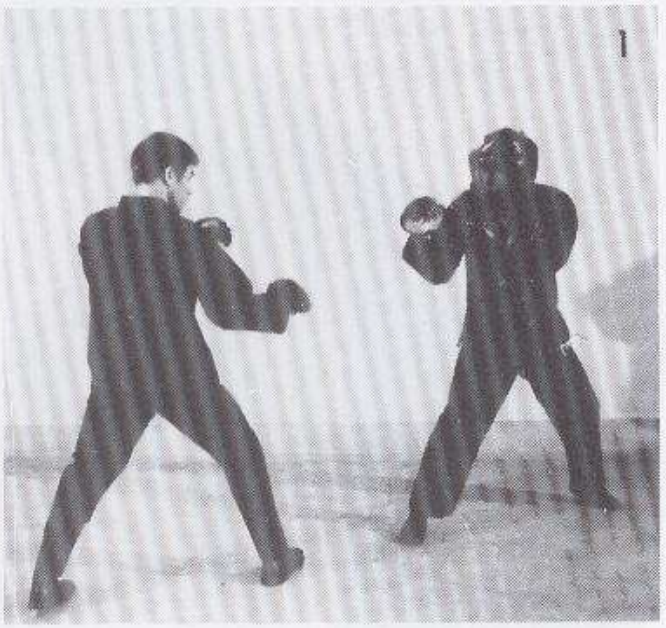

3

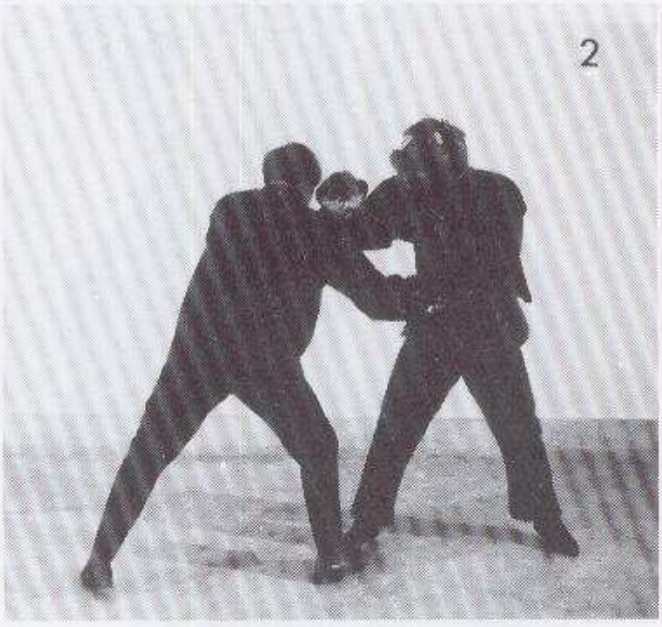
2A

3A

3A). L'angle du coup de poing est, soit parfaitement horizontal, soit légèrement vers le haut. C'est le meilleur gage de sûreté et d'efficacité.

Le vrai direct au corps doit être beaucoup plus puissant qu'un simple jab*. Il est important d'engager toute son énergie dans la frappe, de chercher à *traverser* l'adversaire. Si vous ne touchez pas sincérement, vous risquez une déconvenue sur le contre qui peut suivre...



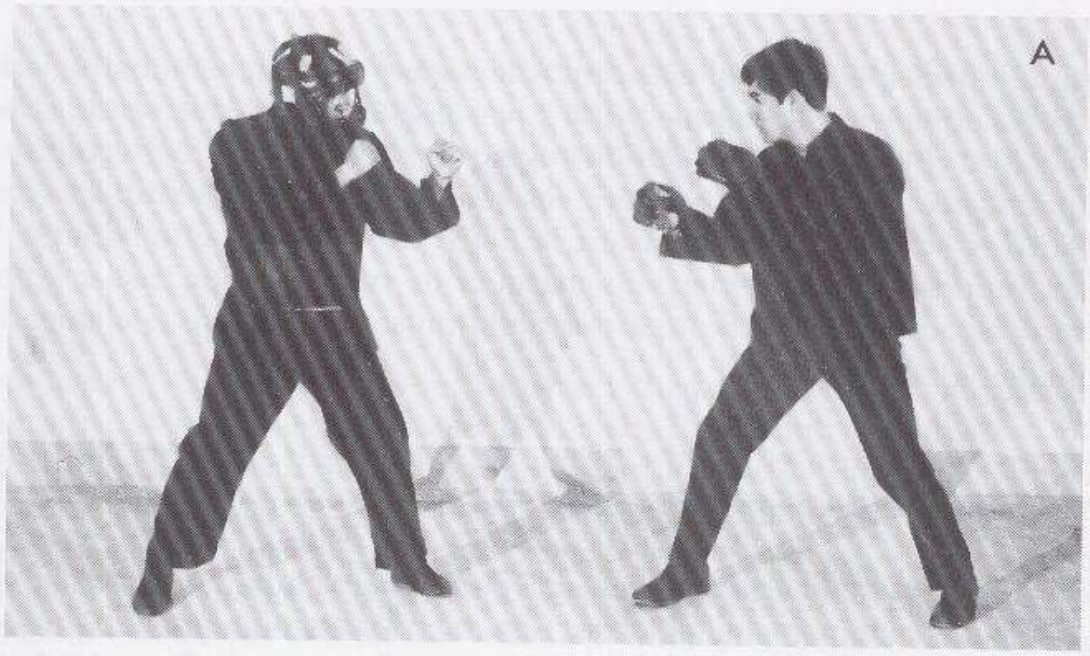


Un enchaînement, une **feinte** toujours possible vous assure un meilleur pourcentage de réussite :

> Contre un adversaire dans la même garde que vous (photo1), avancez brusquement vers lui pour lancer un direct au corps ; sa réaction va être de vous arrêter d'un direct à la face ; détournez alors son coup par une parade haute vers l'intérieur avec votre main de garde et frappez simultanément (photo 2).

De nombreux combattants maîtrisent mal cette ligne d'attaque et sont facilement gênés par ce type de coup. Il suffit souvent d'une feinte très simple, que nous pourrions appeler faute de mieux une «déviation», pour tromper l'opposant.
De quoi s'agit-il ? Rien de plus en fait que de frapper dans une ligne d'attaque donnée —la ligne du visage— bien fermée par la garde, pour finir *dans le même mouvement* par une autre ligne d'attaque —la ligne basse, vers le plexus— qui elle, est ouverte.

> Contre un adversaire en garde opposée à distance d'attaque (photo A), avancez vivement vers lui et lancez un direct du poing avancé vers le visage (photo B). Aussitôt qu'il réagit pour assurer sa protection en haussant légèrement sa garde, modifiez la trajectoire du coup pour finir avec un puissant direct du bras avancé au corps (photo C).
> Vous êtes en bonne position pour enchaîner sur une série aux poings, gauche/droite, qui assurera complétement votre avantage.


A

B

C

En vertu du principe de simplicité, cette «déviation» peut devenir extrêmement efficace. La dimension technique y est à-peu-près absente, tout réside dans le temps d'attaque. C'est dire que la pratique régulière de cette feinte est absolument nécessaire pour acquérir les sensations justes. Il faut parvenir à s'engouffrer sous la garde pendant le court moment où elle s'élève vers l'impact supposé, il faut dévier sans marquer de rupture pour laisser prendre du retard à l'adversaire, il faut garder de la puissance malgré le changement d'orientation de la frappe...

Contre un adversaire en garde classique, il y a plusieurs possibilités de **défense** sur un direct du poing avancé.

-1 Gardez votre main en retrait ouverte et un peu plus haute qu'à l'habitude. Elle n'est à aucun moment immobile. Son mouvement permanent permet une réaction très vive en cas d'attaque et trouble l'opposant. Quand il frappe, effectuez une légère esquive par rotation du buste (cf. vol. III, chap. 6) et parez le coup avec la main en retrait. Le poing avancé peut à tout moment contre-attaquer.

Quelle que soit la force du coup de poing, songez plus à détourner cette force qu'à la briser. Votre parade doit être plus vive que puissante et c'est plus un effet cinglant qu'il faut chercher que la rigidité du bloquage classique (cf. vol. III, chap.4).

-2 Au moment où l'adversaire s'engage dans l'attaque, glissez-vous sous la ligne de frappe en pliant légèrement le buste vers l'avant-gauche, avancez d'un pas vers lui, frappez d'un direct du poing avancé au corps ou au visage.

Cette façon d'entrer nettement dans la garde avec tout le corps qui suit la frappe donne au coup une grande puissance, d'autant plus que l'adversaire se déplace lui aussi dans votre direction. Cette accumulation de forces diverses rend ce coup très efficace pour peu que vous ayez bien contrôlé la distance.

-3 Décalez-vous d'un pas à droite pour échapper au direct et avancez immédiatement sous le bras adverse pour suivre d'un uppercut au corps ou au visage.

Là encore cette frappe peut être terrible. Effectuée par un spécialiste, elle est souvent décisive. Elle reste cependant assez délicate à maîtriser techniquement car toute son efficacité vient de la façon dont vous parvenez à utiliser l'énergie de la rotation des hanches et la force du sol...

-4 Reculez d'un pas pendant l'offensive de votre opposant et repartez aussitôt vers l'avant pour le surprendre ou le déborder dès la fin de sa tentative (cf. vol. III, chap. 1).

Cette forme est sans doute la plus sûre, car vous limitez au maximum la prise de risque en sortant de la zone d'attaque... il faut pourtant y retourner immédiatement pour profiter des opportunités offertes, et ce temps d'attaque très fin est difficile à dominer.

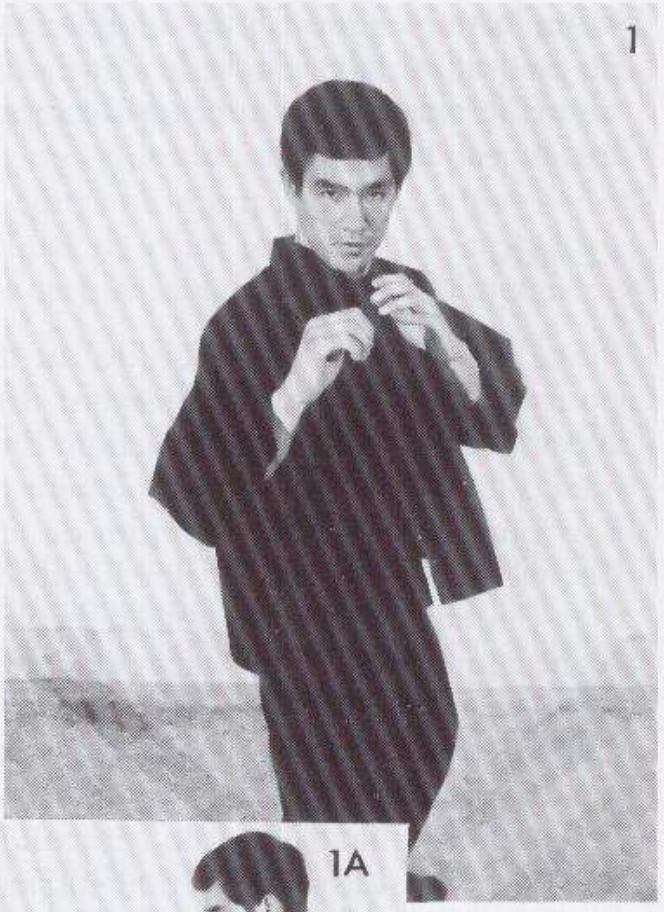
Le jab

Placé à part dans notre étude du direct du poing avancé, le jab n'en est pourtant pas fondamentalement différent. Cependant son utilisation très spécifique justifie cette distinction. En effet du point de vue technique il s'agit bien d'un direct, mais pratiquement réduit à la seule action de l'épaule et du bras pour obtenir un maximum de vivacité et d'effet cinglant dans la frappe. Ceci se fera bien sûr au détriment de la puissance et il n'est pas question d'assommer qui que ce soit de cette façon, mais ce coup très rapide et très économique sera très efficace pour tenir en permanence l'autre à distance, pour le «piquer» constamment jusqu'à lui faire perdre un peu de sa lucidité, pour l'user petit à petit sous le nombre de coups, pour l'arrêter au début de chaque tentative de sa part et pour le repousser en défense, pour le maintenir en déséquilibre quand il est en difficulté... bref, c'est un coup «agaçant» comme une nuée d'insectes, qui ne doit jamais se présenter seul, le deuxième masquant aussitôt l'échec du premier et touchant, là où l'autre n'avait pas touché.
Travaillez-le donc toujours en répétition, le bras très souple et la main ouverte, sous forme de détentes successives vers la cible en contractions très brèves et avec un effet de ressort qui vous garantit le retour presque automatique de la main en position de garde.
Dissociez-le bien, dans votre esprit comme dans la pratique, du véritable direct qui doit être un coup de poing puissant. A les mélanger vous risqueriez de perdre les qualités premières de ces deux coups bien différents.

LE DIRECT DU POING EN RETRAIT

A la face

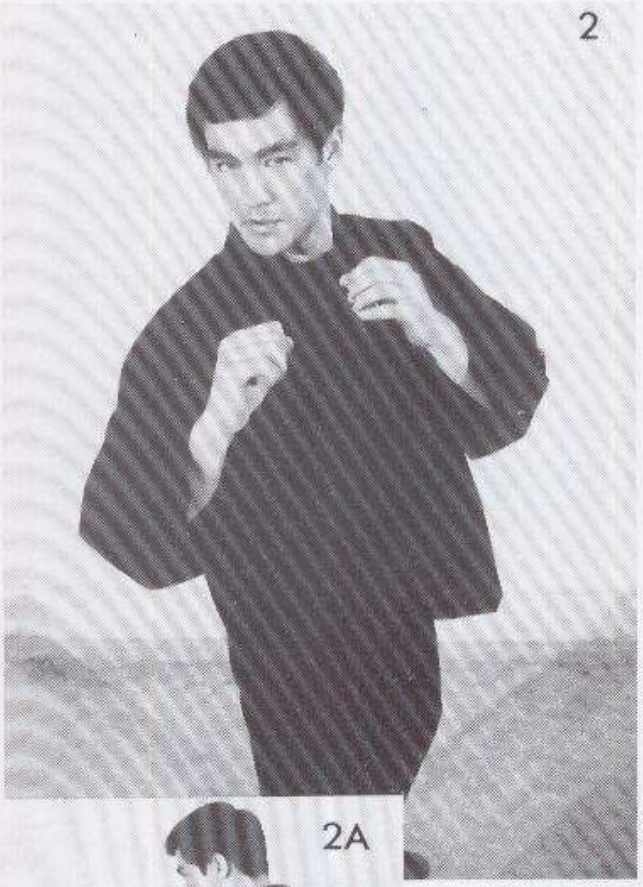
Il est reconnu par tous les styles comme un coup qui développe beaucoup de force d'impact. Encore faut-il qu'il soit administré de façon juste, tant du point de vue technique que du point de vue tactique.
Le parcours plus important que le poing va effectuer est la raison principale de cette puissance supérieure à celle du direct avant. Le corps suit le bras vers la cible et intensifie ainsi l'énergie destructrice qui va se dégager.

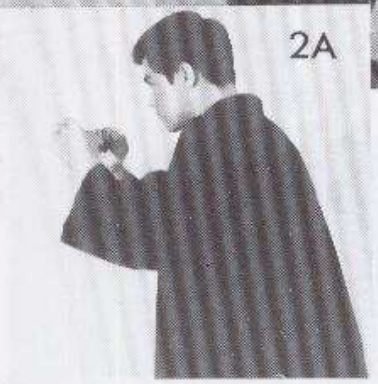


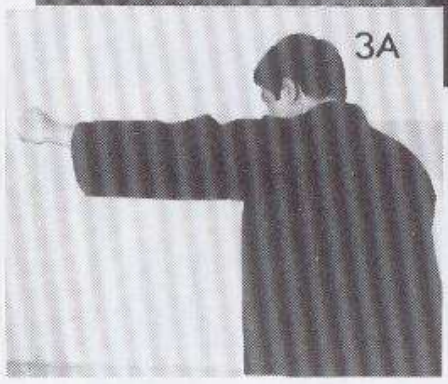
Vue de face

Vue de profil

Mais ce coup a les défauts de ses qualités : plus long, il en devient plus lent, moins précis ; plus puissant, il est moins contrôlable ; le risque de déséquilibre, de contre, est plus grand. De plus le poing gauche est souvent moins efficace que l'autre chez la plupart des droitiers et ce paramètre joue pour les combattants de moindre expérience. C'est pourquoi il est préférable à tout point de vue, là encore, de frapper avec la main en retrait plutôt lors d'un contre ou d'un enchaînement. A cette condition, ce coup de poing devient très efficace et votre adversaire aura tout à en craindre. C'est souvent une frappe décisive.







Travaillez-le souvent —surtout si vous êtes malhabile de cette main— en vous forçant à respecter les détails techniques. Pour développer votre puissance, utilisez le sac de frappe lourd.

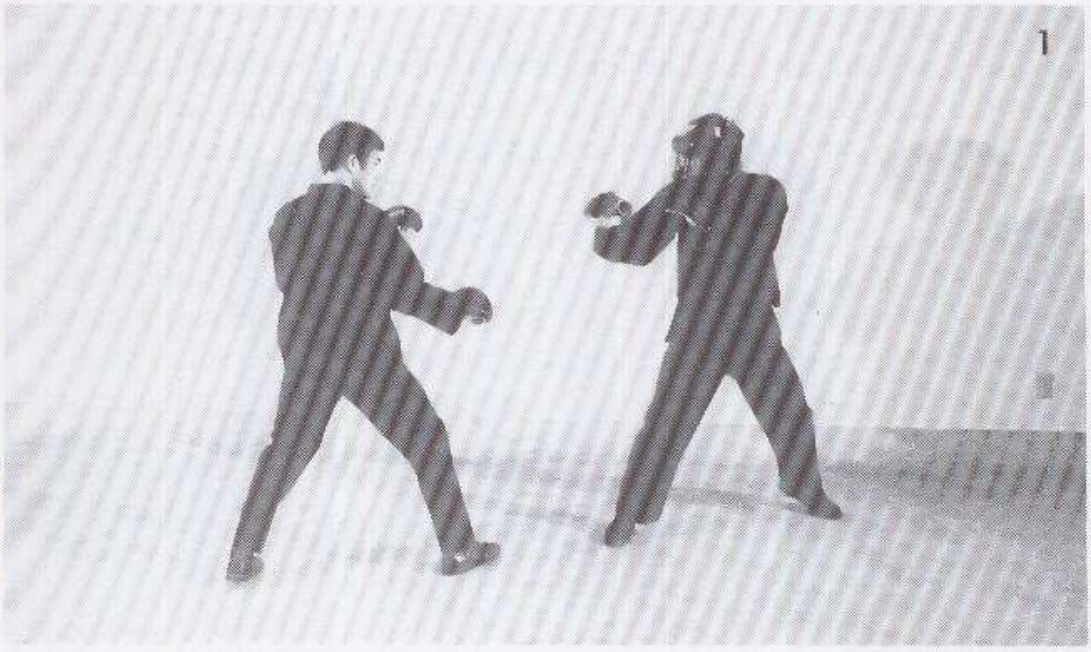
A partir de la position de garde (photo 1 et 1A), entamez une rotation des hanches dans le sens de aiguilles d'une montre. Le poids du corps est légérement sur la jambe arrière, bien souple (photo 2 et 2A). Les épaules suivent le mouvement des hanches, le poids passe alors sur la jambe avancée et le poing se détend naturellement vers la cible tandis que la main avancée vient se replacer en protection près du visage (photo 3 et 3A).

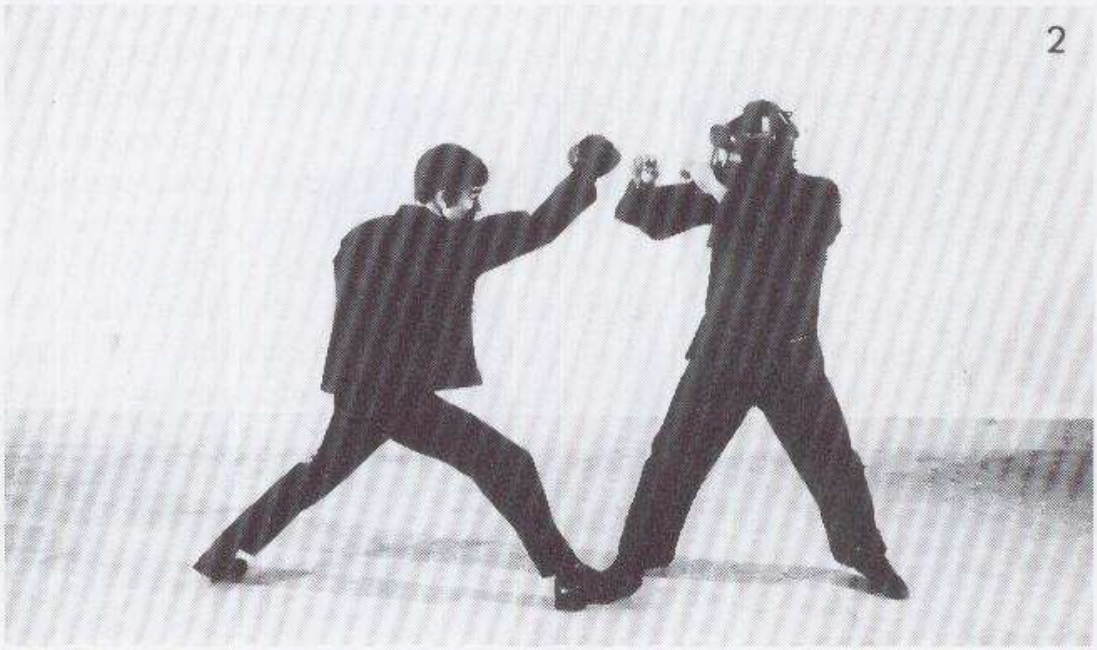
Comme pour le direct avant, votre poing doit être vertical et le bras doit se trouver dans l'axe du visage, parfaitement dans la ligne d'attaque. Le changement de poing de frappe, mal contrôlé, laisse souvent de larges ouvertures dont l'adversaire peut profiter (photo X). Il est très important de s'efforcer de conserver, en entraînement comme en combat libre, le plus possible la ligne centrale de façon à ce qu'il n'y ait aucun intervalle faible entre le moment où le poing droit occupe cette ligne et le moment où le poing gauche le remplace.

Visez la face. Sa fragilité la rend très vulnérable, même à un choc de peu de puissance. Pour un effet encore plus dévastateur, touchez le côté de la mâchoire (photo Y) ou l'un des points vitaux du visage (cf. vol. III, chap. 5).
Cependant la tête ne doit pas être votre seule cible. Variez la ligne de frappe, vers la gorge, vers le torse. Vous obtiendrez ainsi des résultats souvent aussi efficaces que par un coup au visage et de plus vous troublez la serénité de sa défense en l'obligeant à orienter sa garde en fonction de vos tentatives diverses.

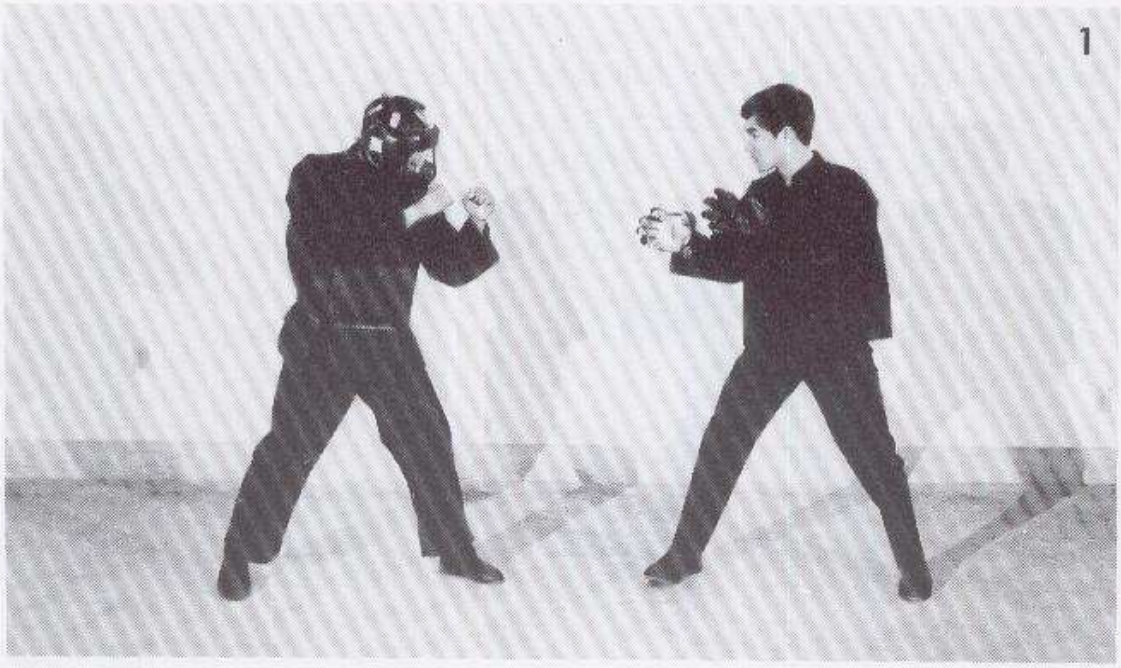
On l'a vu, ce coup de poing, à cause de sa relative lenteur, demande à être «amené». Préparez-le en effectuant auparavant une **feinte :**

Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), simulez une attaque violente en direct du bras avancé, avec un déplacement ample vers l'avant, légèrement vers l'extérieur (cf. vol. II, chap. 3). L'adversaire réagit en modifiant sa garde de façon à intercepter le coup (photo 2) ; juste avant le contact, au moment où votre poing est le plus gênant visuellement pour l'adversaire, lancez un direct du bras arrière à la face. Le poing passe juste au-dessus de son bras, voire de son épaule (photo 3).

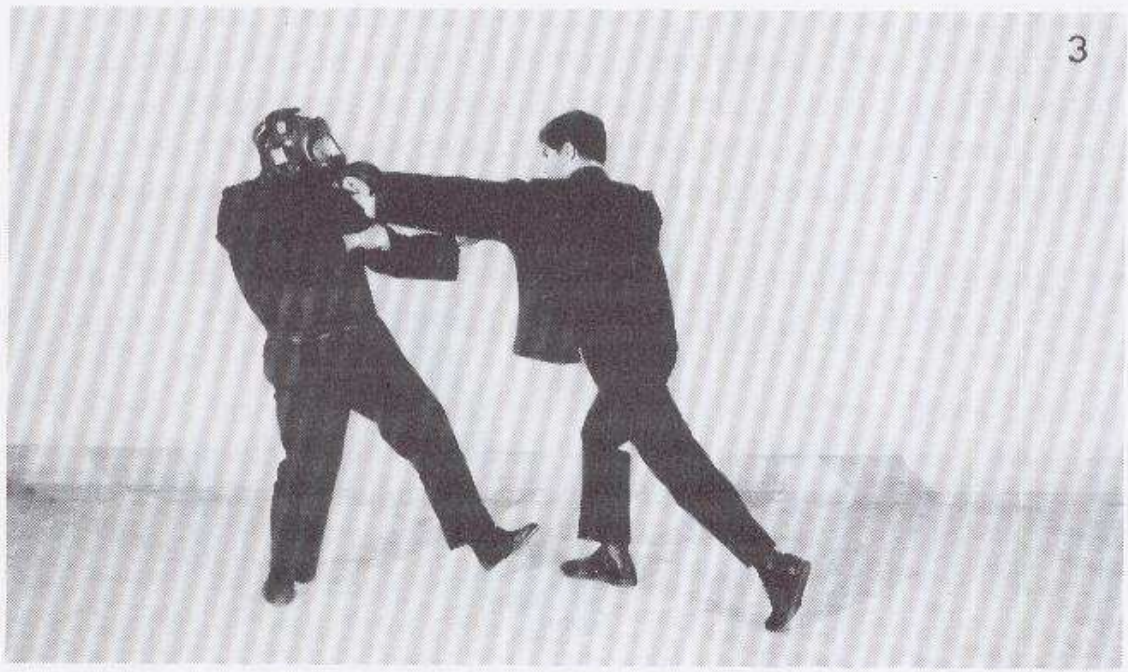

1


2

3


1

2


3

Toute la puissance vient de la rotation des hanches, très accentuée sur ce coup, *suivie* par la rotation des épaules. Le pied gauche pivote nettement et prend un appui fort sur le sol pour accentuer encore l'effet de la rotation.

> Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo 1), simulez une attaque du bras avancé, assez haute, de façon que l'adversaire soit tenté d'écarter votre bras vers l'extérieur (photo 2). Aussitôt qu'il bloque, lancez votre direct arrière sur la ligne d'attaque ainsi dégagée (photo 3).
> Le mouvement est plus court que sur la feinte précédente et doit être d'autant plus vif.

Plutôt que de chercher la puissance par la force musculaire, cultivez la vitesse d'exécution, la vivacité des mouvements tournants.

Selon une feinte classique, si l'adversaire parvient à reculer ou à parer, tout en ayant perdu un peu de sa stabilité, ou de sa rigueur défensive, n'hésitez pas à utiliser des **combinaisons :** redoublez l'attaque pour le surprendre, ou du moins enchaînez-la à un autre type de frappe, comme un coup de pied bas à la jambe ou au genou.
Si au contraire il reste statique et reporte tout son poids sur la jambe arrière — en levant souvent la jambe avancée en protection— bousculez-le et attaquez cette jambe d'appui en coup de pied ou en balayage.
Toute l'évolution de votre stratégie offensive se fait dès la première réaction de l'adversaire, en fonction de ses capacités, de ses caractéristiques. Elle doit être en adaptation permanente, toujours comme *en avance* et ne jamais permettre au vis-à-vis de retrouver son équilibre, son efficacité, sa confiance. C'est pourquoi un travail sur tous les plans : corps, technique, esprit... doit être absolument accompli pour acquérir la vitesse, la précision, la lucidité nécessaires à une pratique sérieuse du combat.

Ce coup de poing est le coup idéal à placer en **contre**.

> Amenez le partenaire à venir vers vous et à tenter un direct du droit à la face. Aussitôt, esquivez (cf. vol. III, chap. 6) d'un mouvement de la tête et par un déplacement vers l'extérieur (cf. vol. II, chap. 3). Son bras droit doit passer au-dessus de votre épaule gauche. Enchaînez alors d'un direct arrière, avant même que son déplacement vers l'avant soit achevé.
> Contrôlez du regard son bras gauche qui pourrait enchaîner derrière le direct du droit si vous n'avez pas été assez rapide. Soyez prêt à parer ou à saisir le bras droit.

Le timing du contre est extrêmement précis et demande une grande maîtrise. Vos gestes doivent être parfaitement déliés et sincères ; le moindre doute, la moindre hésitation, un mouvement mal contrôlé vous font immédiatement perdre de l'efficacité et prendre un risque.

Pour obtenir ce que vous désirez du partenaire, il vous faudra un grand talent de simulateur et beaucoup d'habitude. Ainsi certaines attaques seront lancées non pas pour le toucher mais pour le faire réagir en parade ou, plus subtil, pour l'inciter à lancer lui-même une attaque spécifique. De la feinte à la ruse véritable, l'éventail est large d'actions simulées qui susciteront telle ou telle réaction. A vous d'être suffisamment habile, suffisamment expérimenté pour manipuler l'autre avec un art si consommé qu'il en viendra à faire *exactement* ce que vous désirez.

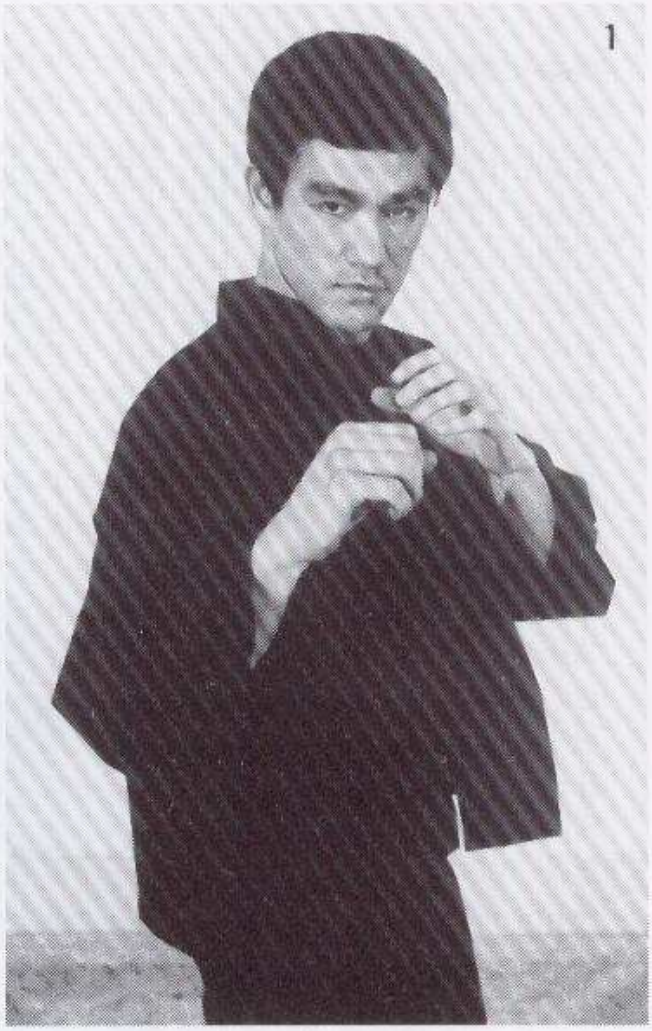
Au corps

Bien que nous ayons particulièrement insisté sur l'importance de la vivacité dans l'attaque, le moment est bien choisi pour rappeler la *nécessité absolue* de mettre dans sa frappe le maximum d'impact. D'ailleurs la vitesse elle-même ne sert pas simplement à déborder l'adversaire, elle est source de puissance bien plus que la force musculaire, pour peu qu'elle soit liée aux postures qui favorisent l'utilisation de l'énergie interne. Trop de combattants finissent par privilégier à tel point la vitesse au détriment de tout le reste, qu'ils deviennent, peut-être, de bons boxeurs dans l'optique sportive, mais c'est en se détournant totalement des principes premiers du combat. Le temps d'attaque et l'exécution technique correcte qui favorise la circulation de l'énergie font autant pour l'efficacité que la vivacité du mouvement.

Ainsi ce direct arrière au corps est un coup puissant mais seulement quand il est bien exécuté, avec des appuis forts au sol, une rotation rapide des hanches et le corps suivant le poing pour intensifier la puissance de l'impact. Sans quoi il n'aurait strictement aucun effet réel.

Sa technique d'exécution est presque la même que celle du direct arrière à la face, à cette différence, évidemment, qu'il emprunte une autre ligne d'attaque (photo A) vers l'abdomen, le plexus solaire*, les côtes flottantes*...

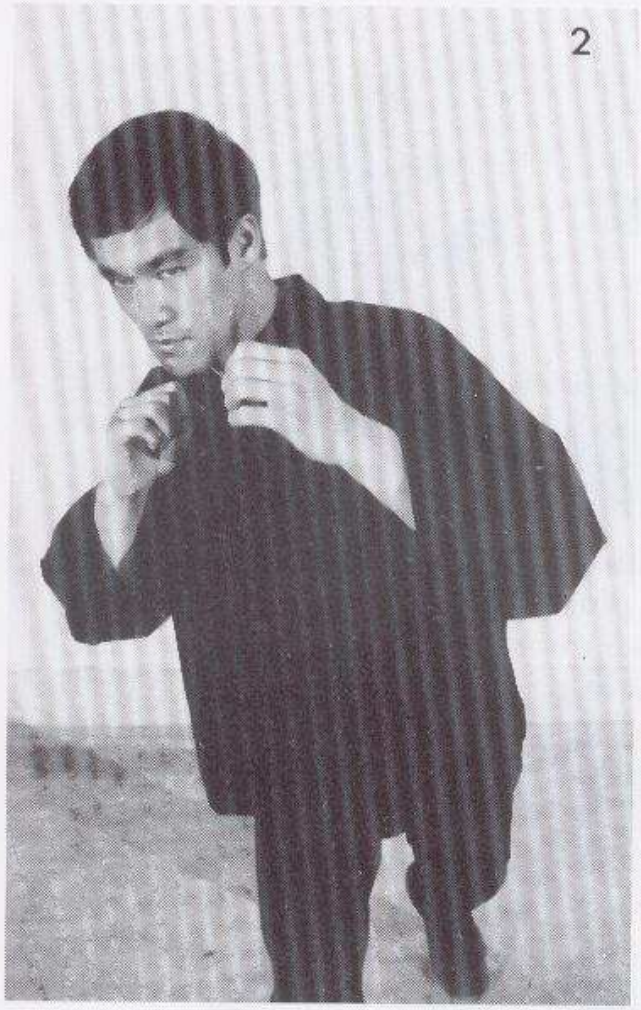
Notez comme le bras du poing d'attaque de Bruce Lee dévie le coup de son opposant.



Vue de face

Vue de profil

A partir de la position de garde (photo 1 et 1A), entamez une rotation des hanches dans le sens de aiguilles d'une montre. Le poids du corps est légèrement sur la jambe arrière, bien souple (photo 2 et 2A). Les épaules suivent le mouvement des hanches, le poids du corps passe sur la jambe avancée et le poing se détend naturellement vers la cible tandis que la main avancée vient se replacer en protection devant le visage (photo 3 et 3A). Pour un coup encore plus puissant déplacez-vous légèrement vers l'extérieur au moment où part la frappe.



La qualité de protection de votre main en retrait, liée éventuellement à une esquive de la tête, doit être parfaite. Votre position «inférieure» fait de votre visage une cible potentielle pour un contre du droit, au cas où votre attaque n'aurait pas été assez franche. Pliez bien vos jambes de façon à utiliser leur puissance à plein et pour que votre poing suive une ligne légèrement ascendante ou horizontale, jamais descendante. La protection qu'il vous assure est alors bien meilleure. Quand vous avez frappé et que vous revenez en garde, conservez bien la ligne centrale (cf. vol. III, chap. 2) et protégez-vous de votre épaule contre un crochet gauche éventuel.

Y

INCORRECT !

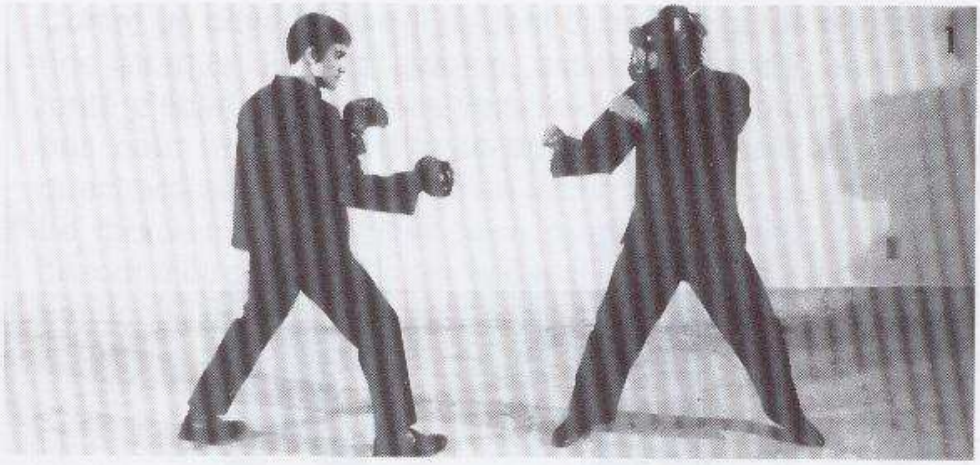
Engagez-vous avec la plus grande sincérité mais ne négligez jamais la défense (photo Y).

C'est aussi un **coup de contre** type, à placer plutôt après une feinte de la main avancée ou en combinaison, assez sûr, grâce à la position fermée et fléchie qu'il autorise et dont l'opportunité est fréquente contre ceux qui se tiennent dans une garde opposée à la vôtre.
Pour l'adversaire c'est un coup «sanction» très déstabilisant, dur à encaisser physiquement et psychologiquement, un coup qui marque une erreur nette de placement, une supériorité de votre part et qui, s'il ne finit pas l'engagement sur le champ, va laisser des traces.
C'est l'arme des petits contre les grands. Avec cette technique une taille moindre est un avantage qui est parfois considérable et certains hommes de haute taille peuvent être extrêmement gênés par un combattant habile qui saurait passer sous leurs bras en protection.
Il va permettre aussi des **combinaisons** efficaces en obligeant l'adversaire à descendre sa garde et ainsi à libérer la ligne d'attaque vers le visage. Il est d'ailleurs indispensable de savoir l'utiliser comme première approche contre ceux qui ont un bon repli de la main arrière vers la tête lorsqu'ils frappent. Rien de tel pour peu à peu déstabiliser ce mouvement automatique de défense et amener l'opposant à douter.

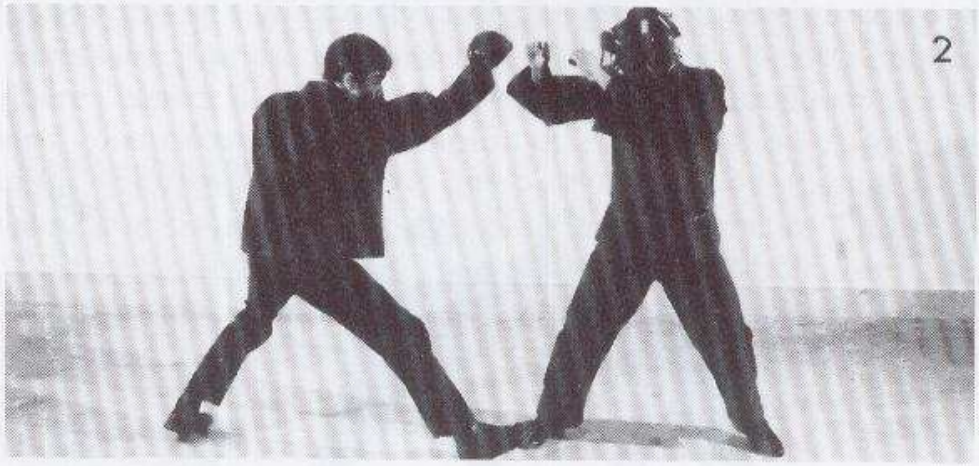
Il sera plus dangereux et moins risqué si vous le préparez avec un **feinte :**

> Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), simulez une attaque violente en direct du bras avancé, avec un déplacement ample vers l'avant, qui va obliger l'adversaire à lever sa garde pour venir au contact (photo 2). Avant celui-ci, pliez rapidement les jambes en prenant un appui net sur la jambe avant et frappez à mi-corps en direct arrière (photo 3).

Encore une fois, n'oubliez pas de protéger au maximum la tête et les points vulnérables du haut du corps avec la main de garde et l'épaule opposée. Rentrez le menton vers la poitrine.

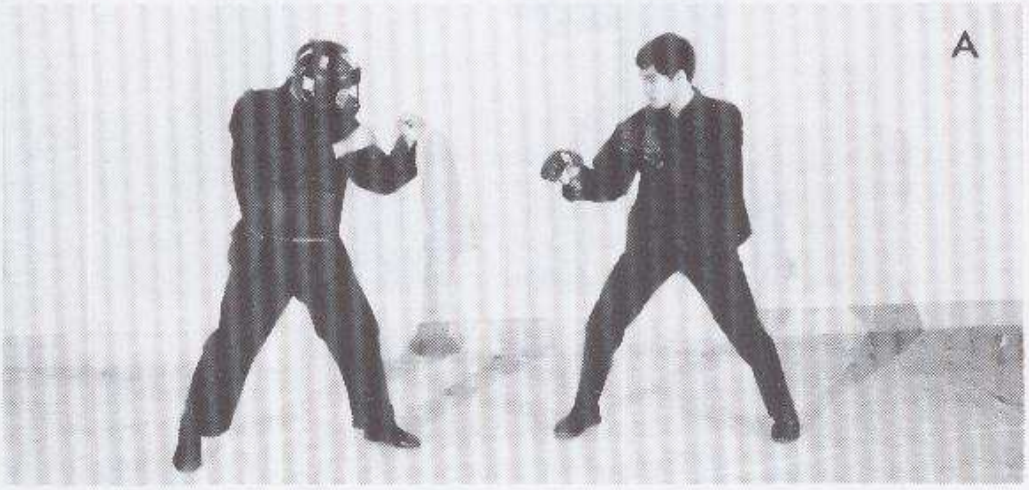


La garde de l'opposant est hermétique.



Une feinte, la garde s'ouvre...

... et c'est l'attaque décisive.


A

B

C

Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo A), simulez une attaque du bras avancé, assez haute, de façon que l'adversaire soit tenté d'écarter votre bras vers l'extérieur (photo B) et rapprochez-vous d'un pas pour arriver à distance de frappe. Aussitôt qu'il bloque, lancez votre direct arrière au corps avec un maximum de puissance (photo C).
Le mouvement est plus court que sur la feinte précédente mais n'a pas besoin d'être aussi vif que le direct à la face. L'efficacité de ce coup réclame beaucoup de force d'impact et par ailleurs la ligne d'attaque inférieure —à mi-corps— est considérablement plus ouverte que la ligne d'attaque supérieure.

La protection là aussi est primordiale. Le bras en retrait vient comme *entourer* la tête, l'épaule et la main protègent la face de chaque côté et le coude descend bas sur le flanc.

La feinte est parfois inutile et cette frappe est très efficace en **coup d'arrêt***. Laissez l'adversaire prendre l'initiative et dès qu'il lève le coude pour frapper, dès qu'il libère l'espace d'un poing à mi-corps, avancez brusquement vers lui et frappez sans vous découvrir. Plus rapide que le contre, ou du moins exécuté plus tôt dans l'action de l'adversaire, cette «attaque dans l'attaque» a les mêmes effets physiques et psychologiques, en plus marqués encore. Le timing en est cependant extrêmement difficile à saisir et il vous faudra un long temps de pratique pour parvenir à briser ainsi la tentative adverse dès qu'elle s'amorce, et de plus en plus tôt. N'épargnez pas vos efforts dans cette direction car il s'agit sans doute d'une des voies qui peut vous amener très haut dans les degrés de maîtrise.

La **défense** la plus facile à utiliser contre ce coup de poing est fort simple et on la voit beaucoup sur les rings de tous les types de boxe : il s'agit d'opposer votre bras de frappe à son avancée, en mettant le maximum d'envergure, de façon qu'il ne puisse se placer à une distance d'attaque efficace. Votre direct avant peut être alors un excellent coup d'arrêt contre une tentative de direct arrière. Ne négligez pas malgré tout la protection du visage par l'épaule et la main en retrait en prévision d'un redoublement d'attaque ou d'un enchaînement en crochet.

TECHNIQUES CIRCULAIRES

Il s'agit surtout de marquer la différence entre les techniques qui précédent, qui vont, si l'on peut dire, «droit au but» dans l'ouverture offerte et celles qui suivent, dont la trajectoire courbe leur permet de contourner un obstacle éventuel.

LE COUP DE POING DE REVERS

Un coup très vif, inattendu tout à fait adapté au combat rapproché.

Ce coup-là se voit peu dans d'autres types de boxe et c'est sans doute parce qu'il se marie assez mal avec la dimension sportive. Avec gant il n'a plus beaucoup d'intérêt car il développe peu de puissance, sans gant il devient alors trop dangereux en raison surtout de la cible visée : la tempe, essentiellement. Il est pourtant dommage de le laisser de côté pour de simples raisons de règles sportives alors que c'est probablement le coup le plus surprenant, le plus imprévisible, le plus précis et le plus difficile à parer qui soit.

On peut le lancer à n'importe quel moment de la position de garde et même, dans une perspective de self-défense, vous pouvez le placer très rapidement, alors que vos bras pendent nonchalamment le long du corps dans une attitude qui semble parfaitement inoffensive. Malgré cette apparence, vous serez à même de réagir extrêmement vite à n'importe quelle agression.

Pour exploiter au maximum ses vertus de vitesse et de capacité à surprendre, ainsi que l'effet «mèche de fouet» qui fait l'efficacité de ce coup de poing, apprenez à bouger le moins possible l'ensemble du bras et à privilégier au maximum l'action de l'avant-bras. N'armez pas le coup à l'épaule (photo Y) mais utilisez l'articulation du coude. Pour une puissance accrue, le plan de la frappe doit être plus vertical qu'horizontal (photo X).

Tous les points du visage sont accessibles mais la tempe sera le plus vulnérable (photo Z).

X

Y

INCORRECT !

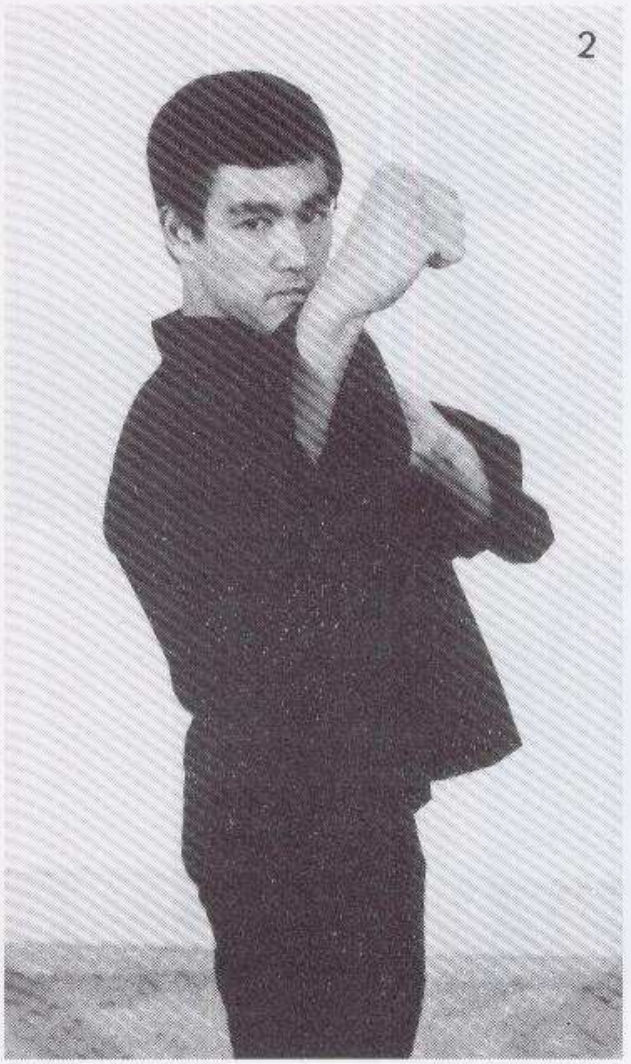
1

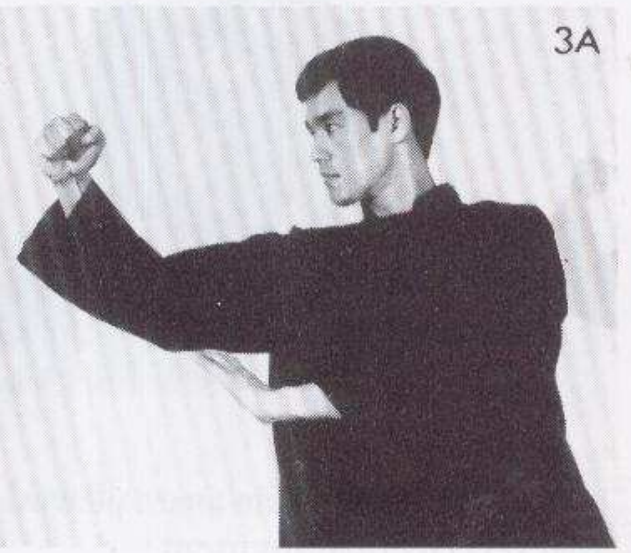
Vue de face

1A

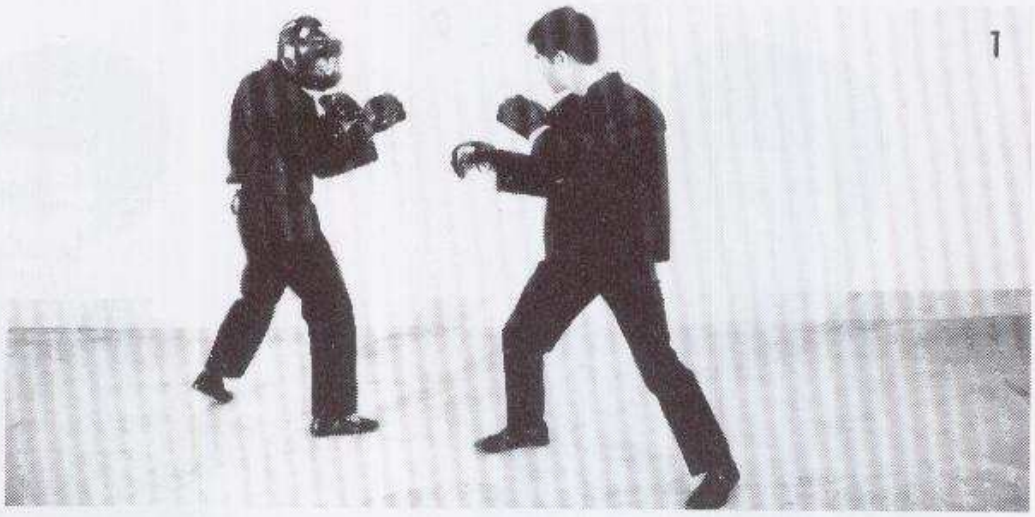
Vue de profil

A partir de la position de garde (photo 1 et 1A), le coup de poing de revers se présente comme un mouvement semi-circulaire dont le coude est l'axe central et autour duquel le poing va tourner (photo 2 et 2A). Suivez votre frappe en basculant le poids du corps sur la jambe avancée tout en vous préparant à détourner de la main en retrait ouverte toute tentative de coup de pied ou de coup de poing au corps ou à la tête (photo 3 et 3A).





Ce contrôle de la main en retrait est très important et il est nécessaire pour progresser que vous y deveniez habile. Sans cette assurance vos attaques seront moins franches, les ripostes plus dangereuses... et vous devrez donc très bien savoir parer !
De plus cette parade, ou cette saisie, vous donnera, avec un peu d'habitude, d'innombrables possibilités de combinaisons.



Le travail de la main avant peut vous permettre de placer ce coup de poing de revers en **enchaînement :**

Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), venez frapper ou saisir son bras de frappe pour libérer la ligne d'attaque en avançant vivement vers lui de façon à contrôler sa jambe de frappe de votre jambe tout en préservant votre visage de la main en retrait d'un éventuel coup de poing (photo 2). Changez rapidement de main pour maintenir le contrôle et simultanément frappez avec le revers de l'autre poing (photo 3). La main qui contrôle pousse le corps de l'opposant pour bloquer son bras et le maintenir en déséquilibre.

Il est possible d'enchaîner ce même type de travail sur initiative adverse :

Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo A) et qui tente d'abaisser votre bras avancé pour s'ouvrir la ligne de frappe, acceptez la pression de son bras et simultanément avancez vers lui vivement pour contrôler sa jambe tout en vous protégeant de sa frappe éventuelle de la main en retrait (photo B). Changez rapidement de main pour maintenir le contrôle et simultanément frappez avec le revers de l'autre poing (photo C). Pour plus de puissance, vous pouvez tirer son bras vers vous.

La difficuté de ces enchaînements est dans la nécessité d'aller assez vite pour priver l'opposant de toute réaction efficace, sans quoi son poing en retrait pourrait bien mettre un terme à votre tentative. Il faut être décisif dans votre action et parvenir à bloquer l'adversaire dans une position qui ne lui permet pas de vous frapper efficacement, comme si vous étiez toujours «à l'extérieur», vers son dos. C'est pourquoi d'ailleurs vous pouvez avoir à vous déplacer légèrement pour garder toujours cette position de force. Il serait dangereux de vous retrouver face à lui avant d'avoir la possibilité de le frapper.

Il est bon de noter ici combien les poussées, les saisies qui immobilisent ou qui déséquilibrent, les enchevêtrements de main ou de jambes, toutes choses plus ou moins interdites par les boxes académiques, collent véritablement à la dimension martiale et sont d'une efficacité terrible. Celui qui n'a aucune idée de ce qu'un véritable contact de ce type apporte à la confrontation est un enfant en matière de combat.

La saisie est encore le plus sûr moyen de s'assurer que l'adversaire ne bougera pas telle ou telle partie de son corps pendant une phase de combat, c'est une façon simple de gêner l'adversaire, de le déséquilibrer, de le bousculer, voire de le projeter au sol si vous savez le faire... Au même titre que les séries au poing, les feintes, c'est un harcèlement permanent qui finit par réduire l'amplitude des mouvements de l'adversaire troublé, par le contracter, lui faire perdre sa lucidité. Utilisez-les aussi comme défense contre un combattant offensif, bloquez-le, tournez autour en l'empêchant de vous suivre par une saisie à la manche par exemple, rentrez en contact et liez vos bras aux siens, tout ceci entravera ses tentatives et peut vous rendre l'avantage si vous n'oubliez jamais le contrôle de sa jambe de frappe.

Saisissez-le quand il est passif pour le déstabiliser, quand il est agressif pour lui faire perdre de ses appuis et de son efficacité, saisissez-le juste avant de le frapper pour l'immobiliser ou le tirer vers vous, ou juste après pour profiter de sa déconcentration, saisissez-le pour vous placer à distance de frappe ou pour vous ouvrir la ligne d'attaque, saisissez-le pour vous mettre hors de portée, pour sortir de son champ d'action. Tout est possible dans ce domaine très riche et méprisé des boxeurs.

L'exploration de cette voie peut vous faire progresser énormément sur bien des points importants comme la souplesse et la vivacité de vos déplacements, l'équilibre en mouvement, le sens de la distance, l'esprit de décision, la tactique...

LE CROCHET

Le crochet est le coup de poing de base de la distance du combat rapproché (cf. vol. III, chap. 1). Sa trajectoire en courbe le rend précieux pour contourner la défense adverse. Il est précis, rapide, parfait pour frapper un adversaire en mouvement, en contre ou sur un enchaînement. Il est très efficace en offensive contre un adverse un peu lent mais il peut s'employer dans bien d'autres tactiques et même comme une sorte de variation du jab, pour introduire un autre facteur de trouble. Il sera lui aussi optimisé par l'utilisation de feintes diverses d'enchaînements ou de déplacements dont il sera question plus loin.

Le crochet est un coup dont la puissance certaine vient plus de la vitesse et de l'effet «mèche de fouet» du mouvement que d'une contraction musculaire intense, de la force du corps. C'est pourquoi il ne doit pas être trop ample, emprunter une trajectoire trop large, mais plutôt être vif, cinglant, court. Il développe une frappe plus sèche que lourde.

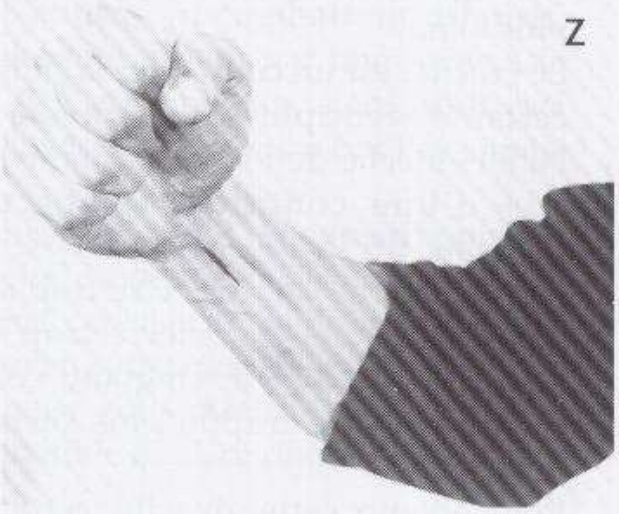
Pour obtenir cette vivacité, cette sécheresse, il est nécessaire d'arriver à un certain relâchement du haut du corps, de jouer sur la rotation des hanches et des épaules pour entraîner le bras dans la frappe comme un fouet et de respecter le principe d'économie en matière de mobilisation musculaire : moins vous contractez de fibres inutiles au mouvement désiré, plus ce mouvement sera rapide et efficace.

Pour être incisive et imprévisible, votre frappe ne doit pas être préparée ni armée. Remplacez la rétraction du bras utilisée par les boxeurs pour plus de puissance, par un déplacement approprié et de bons appuis au sol. Vous gagnerez en vitesse et en surprise ce que vous perdrez en force pure. Soulevez le talon de la jambe avancée,vous aurez ainsi beaucoup de facilité à tourner vite et bien. Le poids du corps doit passer sur la jambe *opposée au poing de frappe* au cours de l'action. La jambe arrière pousse le corps vers la cible derrière le poing, comme si elle voulait l'y *visser*.

Y Bien que le coup parte d'assez bas, la cible privilégiée reste le visage (photo Y,). Il est possible aussi, et notamment avec un adversaire de haute taille, de viser le torse et les flancs. Faites attention cependant à ne pas confondre ce coup avec «l'uppercut» auquel il ressemble, surtout dans le cas d'une frappe au corps.

Prenez garde au bon alignement de votre main. Bien dans l'axe du poignet et même, vue la trajectoire circulaire du coup, très légèrement orienté vers l'intérieur (photo Z). L'inverse ôterait l'essentiel de sa puissance au coup de poing et vous garantirait l'entorse ou la fracture...

Z



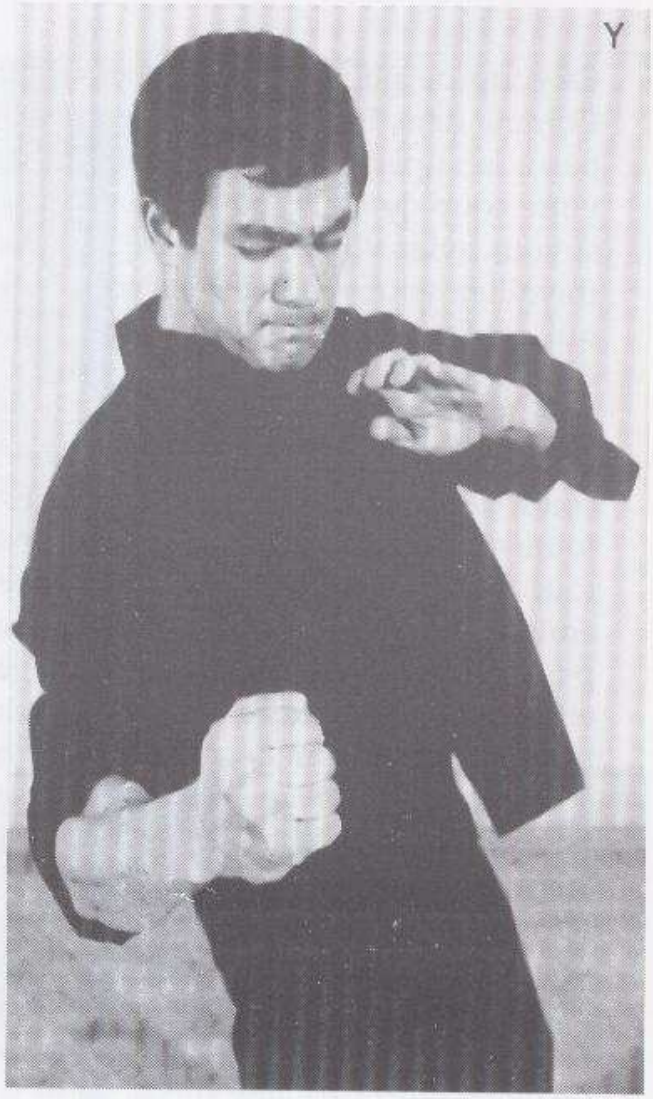
X

INCORRECT !

Spécificité du crochet du poing avant

Le crochet du poing avant doit être court et vif (contrairement au swing* avec lequel il ne faut surtout pas le confondre). Ne vous lancez pas inconsidérement dans la frappe, ne lui donnez pas trop d'ampleur revenez aussitôt en garde, contrôlez-la parfaitement. Un mouvement trop lent, trop large (photo X), ou déséquilibré, vous mettrait

immédiatement en danger. Au contraire, raccourcissez les trajectoires, pliez le coude, haussez l'épaule, vous parviendrez à un mouvement très tonique et très rapide dont l'efficacité peut être terrible (photo Y).


Y

Pour frapper en crochet à partir de la position de garde (photo 1), commencez par assurer la protection de votre visage avec la main en retrait (photo 2) et levez le talon de la jambe avancée pour pouvoir pivoter facilement. Le poids du corps est nettement sur l'appui avant. Au moment opportun, tournez rapidement sur cet axe, les hanches en premier, tandis que le bras bien maintenu dans sa position de frappe, coude bloqué, suit leur mouvement (photo 3). La trajectoire du poing est latérale et légèrement ascendante. Au moment de l'impact le poids du corps est repassé en partie sur l'appui arrière.
Contractez le poing et l'avant-bras juste avant le contact.

1

2

3

Ce coup de poing est terriblement efficace si vous savez le rendre pénétrant. Comme dans la plupart des frappes il s'agit de comprendre qu'on ne s'arrête pas à la superficie des choses mais qu'on doit atteindre l'intérieur. L'effet de votre coup de poing n'est pas épidermique, il se propage dans le corps comme si vous aviez voulu le *traverser*. C'est cette idée qu'il faut explorer quand vous travaillez votre puissance d'impact. Un vrai combattant n'est pas un homme qui en frappe un autre plus ou moins longtemps jusqu'à le décourager d'insister... c'est un homme qui à appris a accumuler de l'énergie, à la mobiliser et à la libérer sur un point précis.
Ceci demande, en plus d'un travail spécifique long et difficile, un parfait contrôle de soi-même qui est une des difficultés majeures du crochet : donner toute sa puissance tout en gardant son équilibre, tout en préservant sa défense, tout en prévoyant une suite éventuelle au combat.
Autant dire que ce coup demande concentration et prudence et qu'il ne s'agit pas de libérer à la légère la ligne centrale de frappe. Cependant il est très efficace, peut atteindre des points vulnérables du visage comme la tempe ou la mâchoire et assommer sa victime. Sa trajectoire oblique le rend souvent difficile à percevoir visuellement surtout après une tentative de direct qui oblige l'autre à lever sa garde et la surprise du choc décuple l'effet du choc lui-même. C'est aussi une des meilleures façons de frapper quand la ligne centrale est tenue par l'adversaire ou que la porte est fermée par une défense hermétique. Vous pouvez ainsi l'atteindre, ou du moins l'obliger à changer de tactique.
Travaillez donc ce coup et ne vous contentez pas d'une approximation technique. Pour pouvoir l'utiliser à bon escient et sans risque il est nécessaire de devenir un véritable spécialiste.
Liez toujours le crochet à un déplacement d'ajustement. Sa distance de frappe, proche du partenaire, vous oblige à une grande vivacité dans le «franchissement du gouffre» (cf. vol. III, chap. 1). Le plus simple est de s'adapter rapidement au déplacement adverse en effectuant un pas vers l'avant ou vers l'arrière très rapide selon l'opportunité, frapper, ressortir immédiatement de la distance, ou au contraire enchaîner immédiatement pour profiter d'un avantage net.

Le brusque changement de distance suffit souvent pour déstabiliser l'adversaire et le faire réagir de façon fausse, pratiquement sans qu'il y ait besoin d'effectuer de feinte :

> Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), placez-vous d'un pas vif à distance de frappe et lancez le poing sur une ligne d'attaque inférieure. L'adversaire amorce une parade basse avec sa main en retrait (photo 2), aussitôt votre poing s'élève selon la trajectoire du crochet avant, vous soulevez le talon de la jambe avancée,vos hanches et votre pied pivotent, les épaules suivent pour entrer fortement dans la frappe et le poing entre en contact avec le côté de son visage (photo 3).

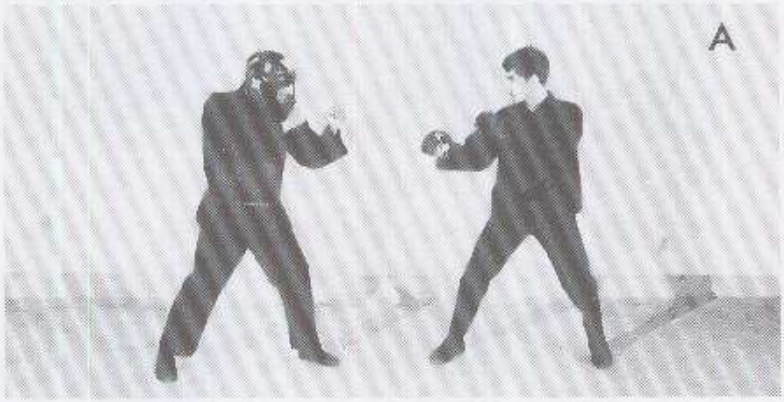
1

2

3

Mais une **feinte**, même minime, peut s'avérer très utile :

> Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo A), avancez vers lui en pliant nettement les genoux comme pour le frapper au torse par un direct arrière (photo B) ; il baisse alors sa main avant pour venir l'interposer dans la trajectoire du coup supposé, ou même pour tenter de saisir le poignet ; enchaînez aussitôt par un crochet avant à la face (photo C).



Malgré sa technique assez fine à maîtriser, le crochet est un geste naturel qui convient bien à la position de côté de la garde du Jeet Kune Do. Il s'harmonise aussi très bien au déplacement latéral et vous pouvez l'utiliser en contre, combiné à un pas de côté d'esquive.

Spécificité du crochet du poing arrière

Le crochet du poing arrière est pratiquement un **coup de corps-à-corps**, sans quoi il ressemblerait plus à un swing ou à un direct arrière. Cette distance nécessairement moindre explique pourquoi le crochet du poing arrière est le plus souvent une frappe au corps. Il se place surtout en rupture de corps-à-corps, soit que vous vouliez rompre le contact, et vous l'empêchez ainsi de vous suivre, soit que ce soit lui qui veuille le rompre, et vous le surprenez dans son début de retraite. Ne négligez pas la puissance de frappe ; le torse est une cible large et plus lente que la tête mais moins sensible. N'hésitez pas à viser l'aine, l'effet est évidemment radical et le coup difficile à bloquer. Cette cible demande cependant une flexion importante des genoux avant la frappe.
La meilleure façon d'atteindre son objectif consiste à effectuer une **feinte** vers la tête avec le bras avancé pour obliger l'opposant à reculer le haut du corps et à lever sa garde, puis d'entrer d'un pas vif dans la distance en changeant brusquement de ligne de frappe par une forte flexion des jambes, ainsi que d'angle d'attaque par l'utilisation du poing arrière.
Pour une exécution correcte et puissante de ce coup, vous devez garder un parfait alignement des épaules et des hanches. Ne pliez pas le dos pour descendre plus bas, ce sont les genoux et notamment le genou de la jambe avancée, qui doit par sa flexion amener votre épaule à peu près à la hauteur du point visé. Préservez votre équilibre, ne vous jetez pas dans la frappe. Comme pour le crochet avant, le pied arrière doit être fortement posé au sol, bien en appui, et non pas en extension sur l'extrémité. Ramenez dès le début de la frappe votre main avancée en protection près du visage.
Travaillez sa puissance sur un sac de frappe lourd et sur un sac de sable, la vitesse sur un punching-ball.
En **combinaison** ce coup au corps est indispensable. Dans le combat de près, dans la confrontation physique et mentale sur un ring ou ailleurs, il fait plier, dans tous les sens du terme, le malheureux qui l'a reçu. Placez-le seul en frappe décisive, ou en séries imprévisibles, selon divers angles et diverses lignes d'attaque : un fois au corps, une fois au visage, une fois en feinte pour libérer des espaces…
La **défense** contre ce coup ne se trouve pas dans la fuite. Contre un adversaire habile il est difficile d'échapper à la frappe par un pas de recul alors qu'il est déjà entré dans la distance. Le mouvement le plus rapide et le plus naturel sera de venir à sa rencontre, de laisser s'enrouler le bras autour de votre corps ou de votre cou et d'enchaîner aussitôt par une saisie et une projection.

PRENDRE L'INITIATIVE

Chapitre 2

L'ATTAQUE DE LA JAMBE

TAO DE PUISSANCE

La Terre vibre
Au long des cavités sombres
Des alchimies tectoniques
Exhalent sourdement
Un singulier pouvoir

Le Ciel se déchire
En éclats électriques
Ether incandescent
Eternellement noir

Insensé maelström,
Impensable vertige,
Montant du sol et descendant du ciel,
Les Forces tournent sur elles-mêmes.

Au centre, l'Homme

Bizarre déité
Aux yeux des dieux eux-mêmes
Marche, au sol gicle la sève,
Et rêve, le front dans la nuée
D'étoiles.

Un souffle le traverse
Et le marque du Signe
La Danse Universelle
A laissé sa chanson.

Silhouette perdue, infime au sein du Monde
Le cercle au front, le sceau des Révélés,
L'Homme dressé, dispose, inouï privilège,
Du manège soumis des Forces rassemblées.

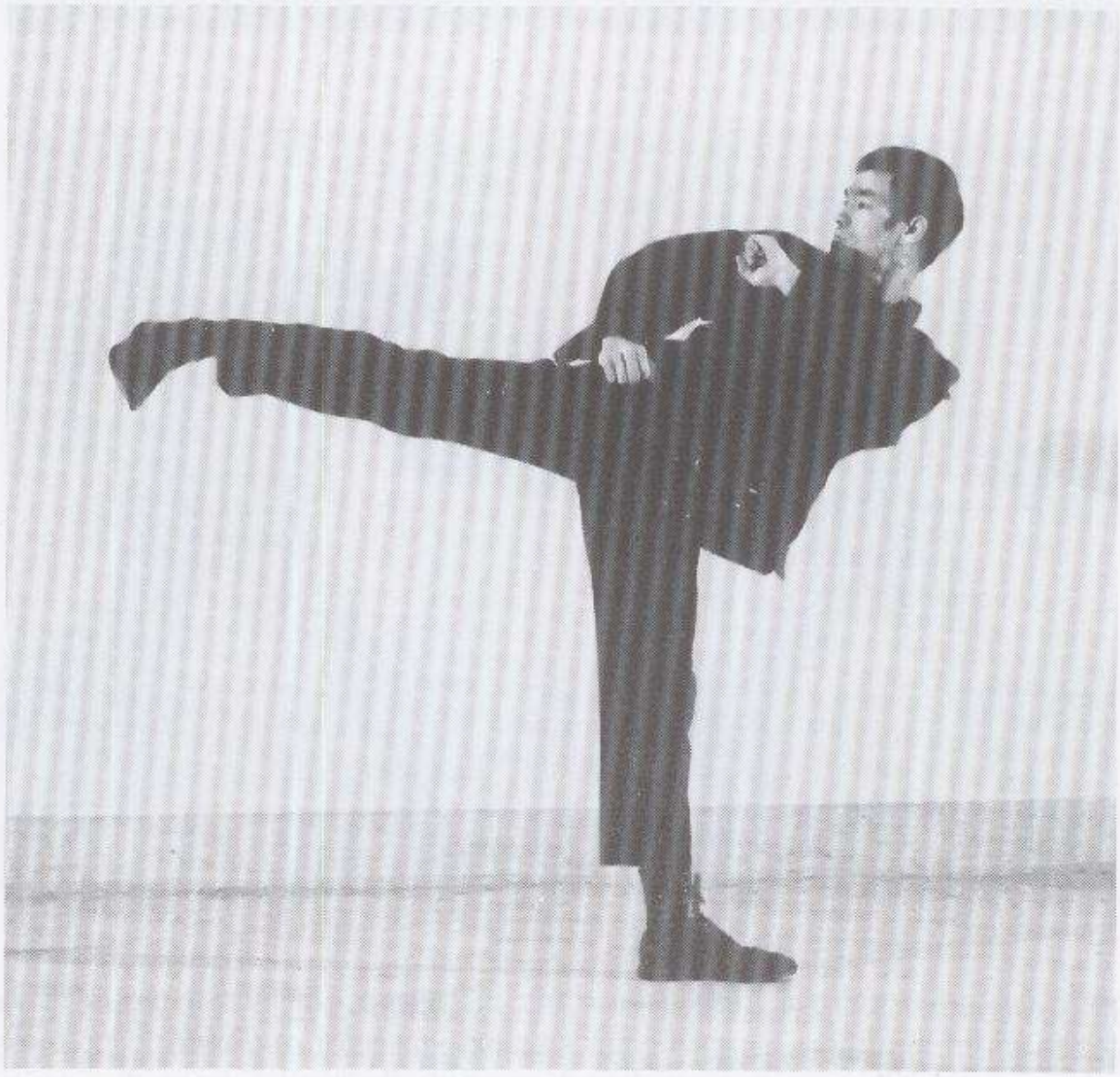
Avertissement : d'une façon générale nous vous renvoyons aux chapitres 4 et 5 du deuxième tome de la méthode et au chapitre 3 du troisième tome qui traitent tous les trois du travail de jambe en jeet Kune Do.

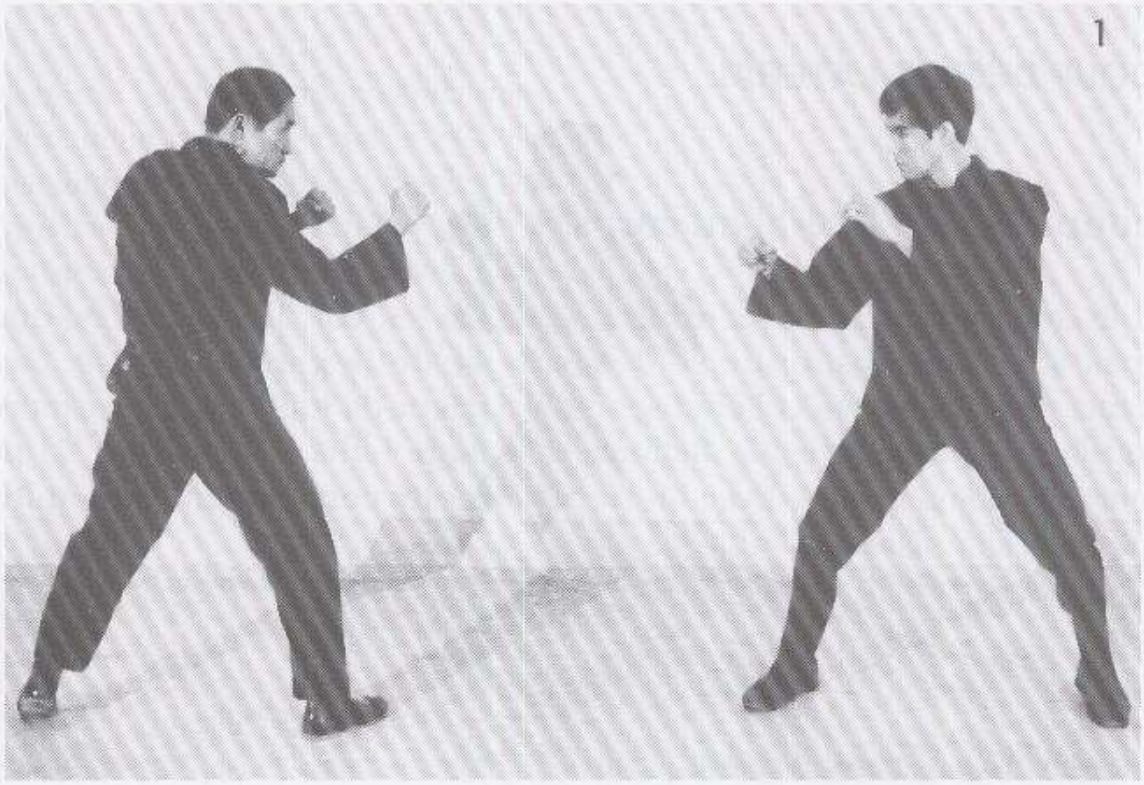
Pour la plupart des pratiquants, dans la plupart des disciplines et des écoles, l'utilisation de la jambe comme première arme d'attaque ou de défense est tout à fait naturelle. La jambe est puissante et possède une grande allonge. Le jeet Kune Do, bien qu'il privilégie le travail du poing, ne fait pas exception à cette règle.

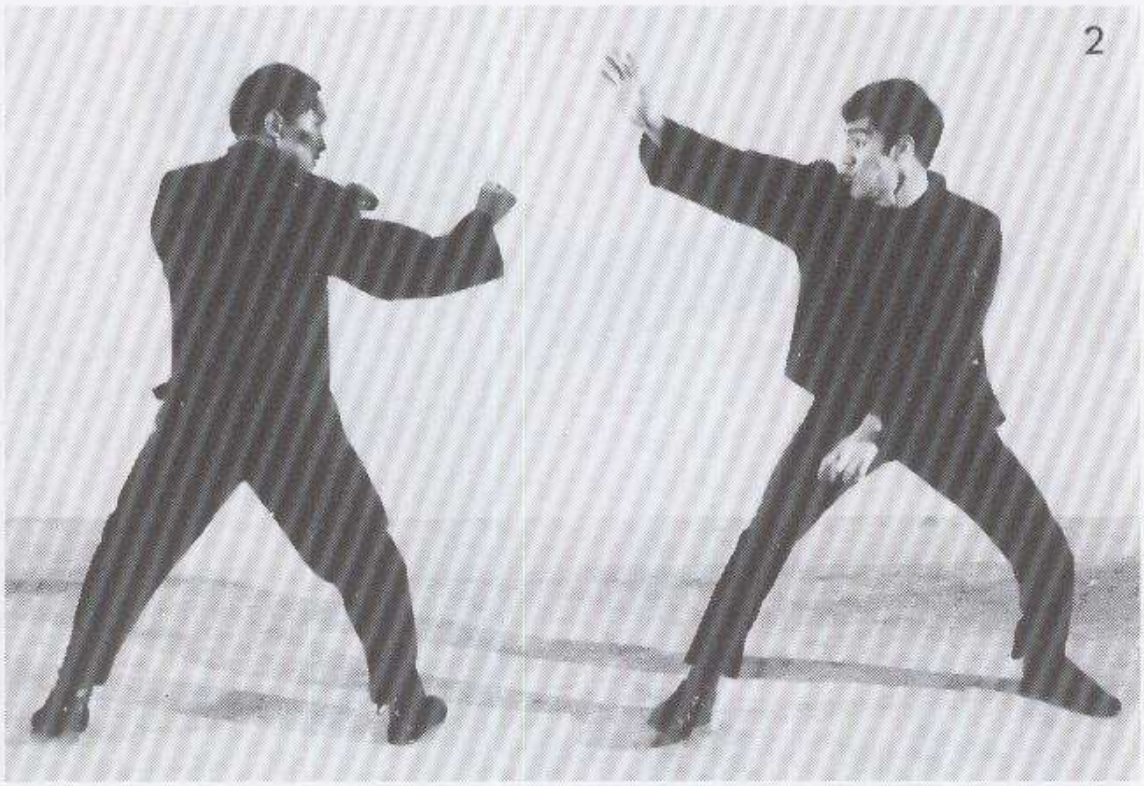
Les coups les mieux adaptés à l'offensive sont ceux qui sont essentiellement rapides. Il leur faut perforer une défense avant qu'elle soit totalement fermée, toucher l'opposant avant qu'il n'ait pu s'écarter. Cette rapidité doit s'accompagner d'une possibilité de contrôle permanent. A aucun moment votre adversaire ne doit pouvoir profiter de votre engagement. Pour cela, apprenez à donner des frappes sèches, avec le genou de la jambe de frappe bien souple de façon à obtenir un effet «fouetté» et à garder la maîtrise totale de votre équilibre. A l'entraînement insistez sur ces points : équilibre, précision, sécheresse de la frappe. Venez-en peu à peu à lier le jeu du genou à la rotation des hanches afin de trouver encore plus de puissance et de vitesse. L'impact de vos coups doit être dur, explosif. Votre énergie doit passer par eux et atteindre l'autre aussi bien au physique qu'au moral. Rapidement, travaillez à garder : équilibre, vitesse et puissance constante quelle que soit la hauteur de la frappe —de la cheville à la tête—, quelque soit le déplacement que vous serez amené à effectuer —avant, arrière, latéral, en rotation, ample ou court, lent ou rapide— et quelle que soit la situation du combat.

Le coup de pied latéral au corps

C'est le coup le plus puissant du Jeet Kune Do (cf. vol. II, chap. 4), si dur qu'il n'a pas vraiment besoin de se débarrasser de la garde adverse. Sa force d'impact passe à travers et l'effet sera dévastateur de toute façon. Il est possible de le placer d'assez près, à distance d'attaque (cf. vol. III, chap. 1) mais il donnera sa pleine mesure avec un **déplacement vers l'avant** qui multipliera sa vitesse et sa puissance.



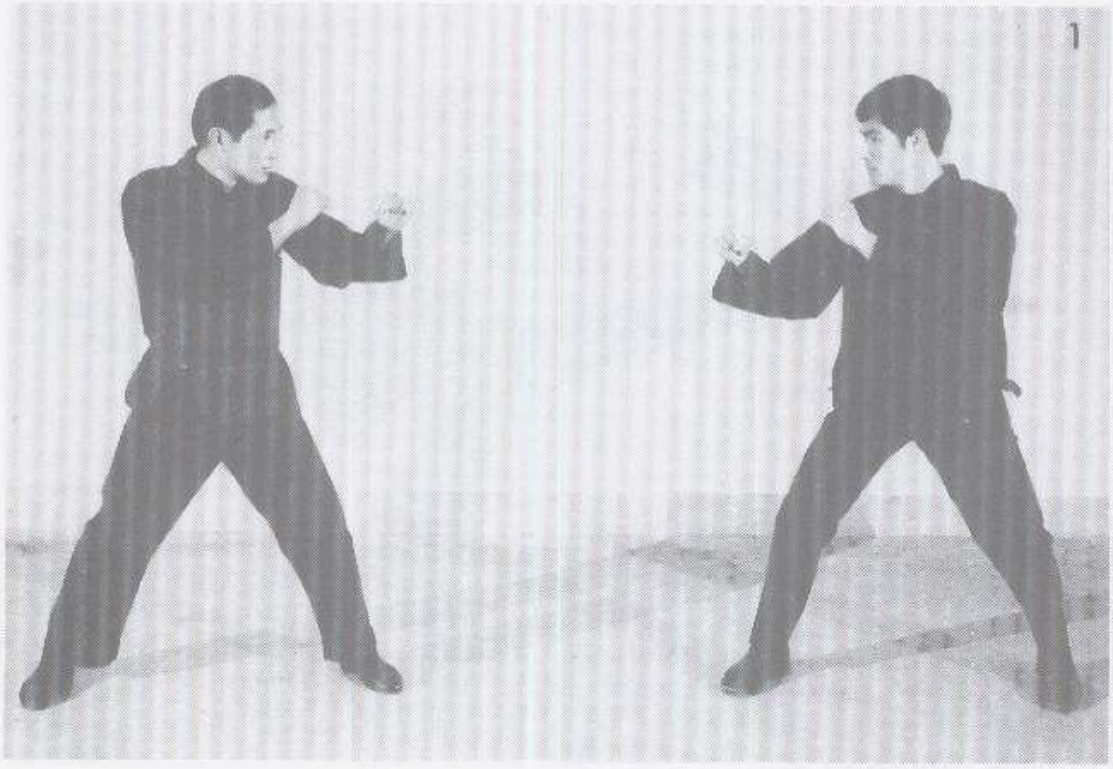




Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), levez la main avancée comme pour saisir ou frapper et descendez la main de garde en protection contre un éventuel coup de pied (photo 2), avancez la jambe de frappe. L'adversaire hausse généralement un peu sa garde pour intercepter le bras, aussitôt frappez en coup de pied latéral au corps, vers les côtes flottantes*, en cherchant à traverser (photos 3 et 4).

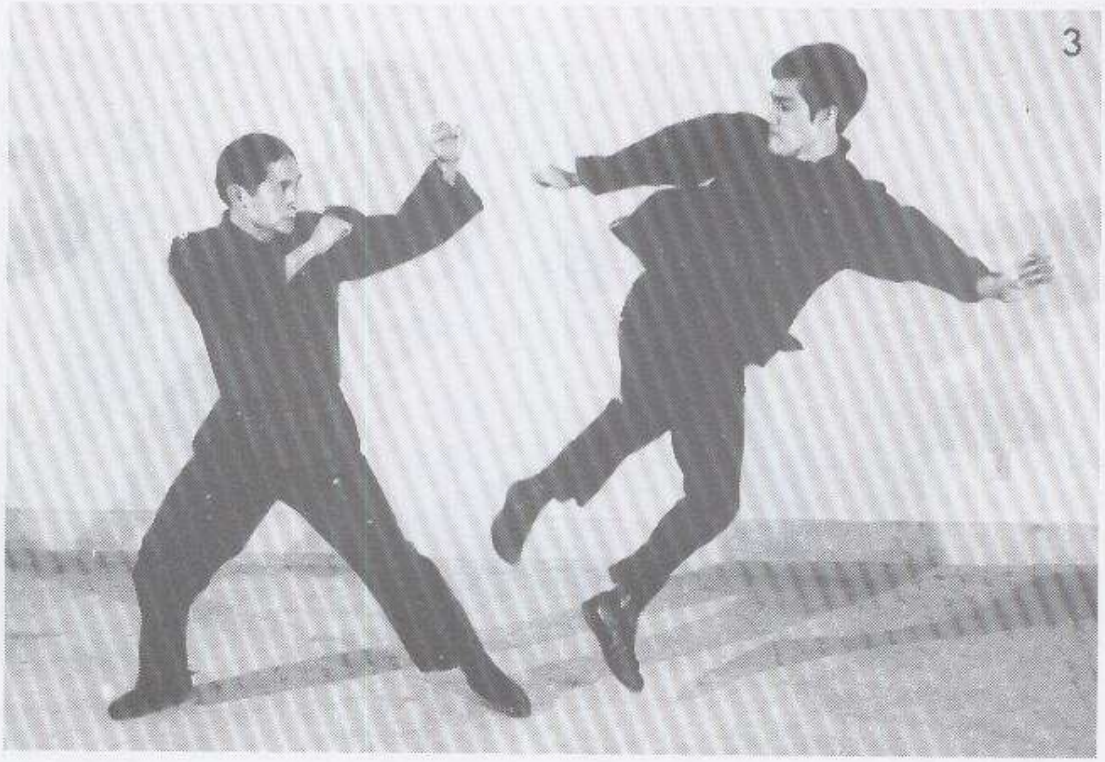
Bien que l'adversaire soit généralement propulsé en arrière sous l'effet du choc, ne cherchez pas obtenir un tel résultat, ne cherchez pas à «pousser» son corps. Même si la frappe est ample et plus puissante qu'explosive, il s'agit toujours de frapper le corps pour l'atteindre profondément, mais non de le bousculer.

Ce coup est efficace, cependant dans la pratique vous risquez d'avoir des problèmes pour toucher nettement celui qui a une bonne couverture défensive. Du fait de la relative lenteur du coup de pied latéral, le défenseur a souvent

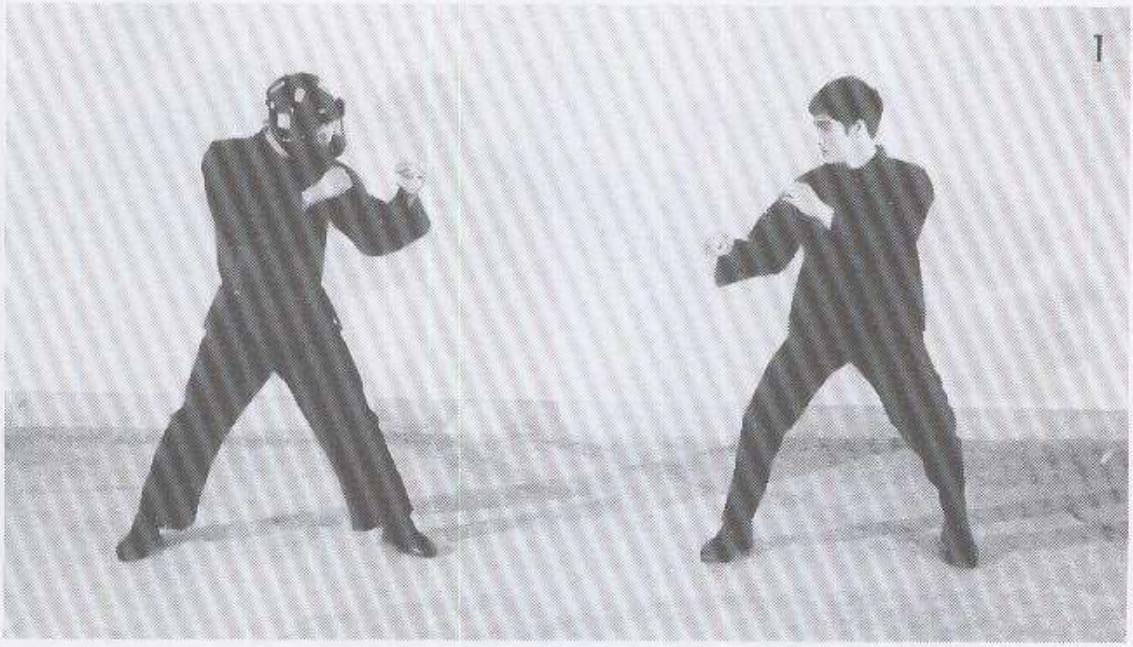


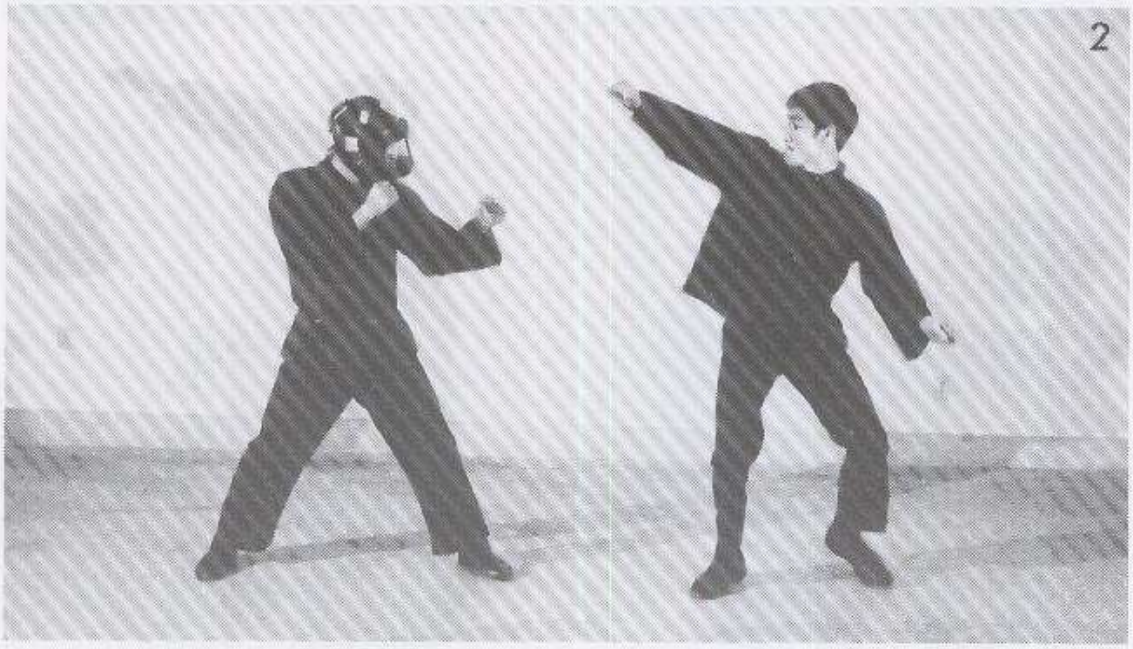
tout loisir de reculer pour se mettre hors de portée, de faire un écart latéral, de risquer une parade pour tenter une saisie... La meilleure solution consiste à **masquer vos intentions** le plus possible, même lors de votre prise d'élan, de façon que la réaction de l'adversaire soit trop tardive ou inadéquate.

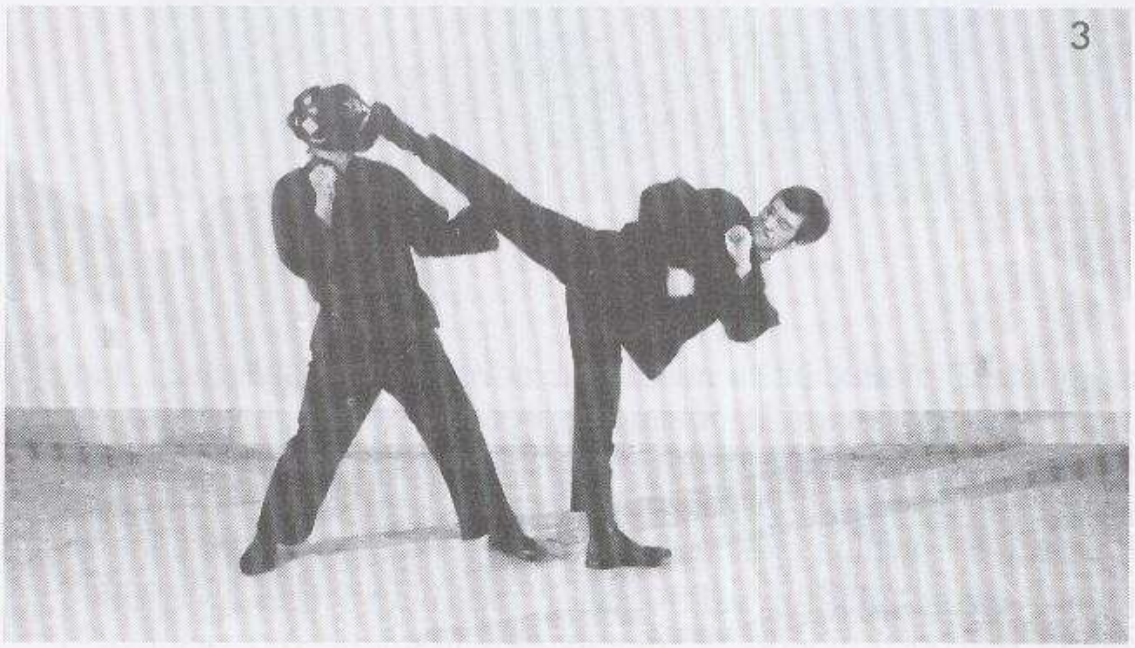
Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), avancez brusquement vers lui sans lui donner d'indications précises quant à



vos intentions (photo 2) et étudiez sa réaction. L'adversaire ne sait pas à quoi s'attendre et, par réflexe, reporte le poids de son corps sur sa jambe arrière pour effacer le buste et lève sa garde en protection. Enchaînez aussitôt d'un même mouvement fluide par un jaillissement avant (cf. vol. II, chap. 3) plus ou moins long selon la réaction exacte de votre vis-à-vis (photo 3) et sans lui laisser le temps de se reprendre, frappez dès que votre pied reprend contact avec le sol (photo 4).


1


2


3

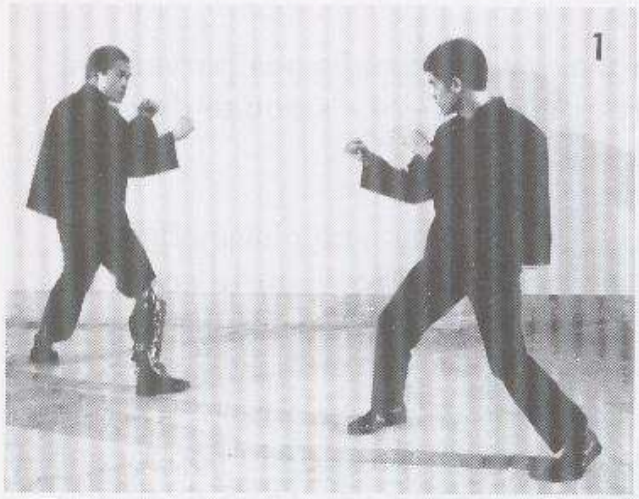
La puissance terrible de ce coup est à son maximum quand vous parvenez à garder des mouvements fluides, sans heurt ni crispation. La stabilité de votre appui est aussi un grand facteur d'efficacité.

Le coup de pied au corps est de loin le plus fréquent dans une phase offensive car le visage est une cible plus mobile et mieux protégée. Pourtant **le coup de pied latéral haut** devient possible quand l'adversaire s'attend à autre chose :

> Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo 1), vous tentez une approche identique, main avancée en feinte, mais l'opposant refuse de réagir sur la feinte et resserre sa garde sur une ligne d'attaque basse, au niveau du torse (photo 2). Enchaînez alors aussitôt par un coup de pied latéral haut (photo 3) qui passe au-dessus de ses bras.

Le coup de pied latéral bas

En Jeet Kune Do à l'origine, ce coup de pied, à cette hauteur —de la cheville jusqu'au genou— était uniquement une technique de contre, un coup de pied d'arrêt (cf. vol. III, chap. 3). S'il est moins puissant que le coup de pied latéral

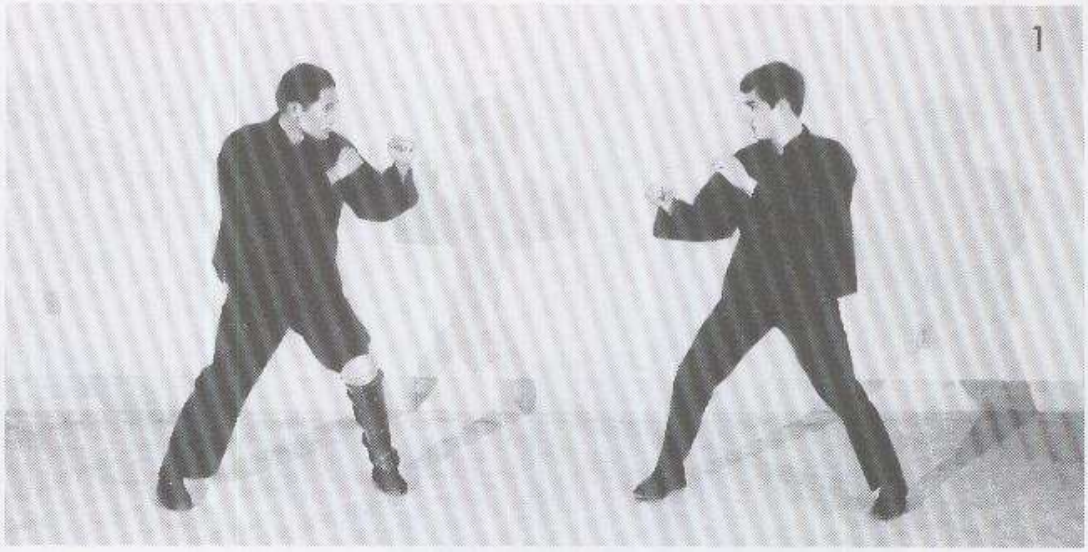


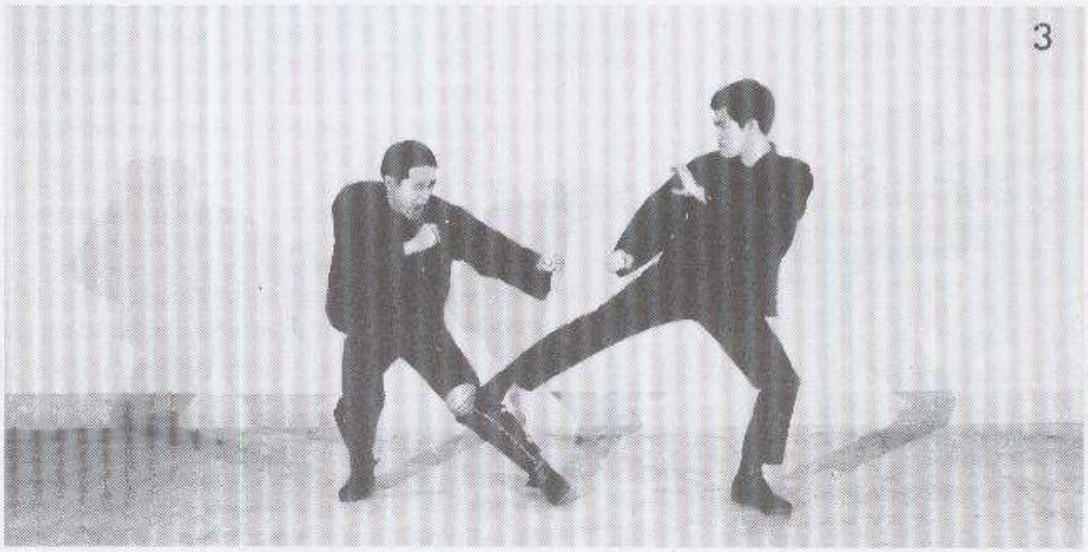
classique, c'est du moins une frappe simple, rapide, imprévisible et explosive qui peut arrêter n'importe quel combattant entreprenant et éventuellement lui ôter l'opportunité d'y revenir en lui brisant le genou. Ces vertus sont tout à fait utilisables **dans l'offensive**. Rien de tel que ce coup de pied pour déstabiliser un adversaire, le presser en défense. Il n'a pratiquement pas besoin de préparation et présente peu de risque. Il est parfait pour compléter un enchaînement qui s'enchaîne mal ou pour détourner l'attention de l'opposant. Il le découragera de passer lui-même à l'offensive et l'incitera à garder ses distances.

Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), faites une feinte à peine esquissée du bras avancé pour distraire l'adversaire et le fixer en défense (photo 2), tout en vous préparant à un déplacement rapide vers l'avant (cf. vol. II, chap. 3). Avancez brusquement et frappez à hauteur de genou (photo 3). Il s'agit pour cette fois de faire une pression puissante et ininterrompue qui doit amener l'autre au sol ou lui briser le genou par un effet de levier.

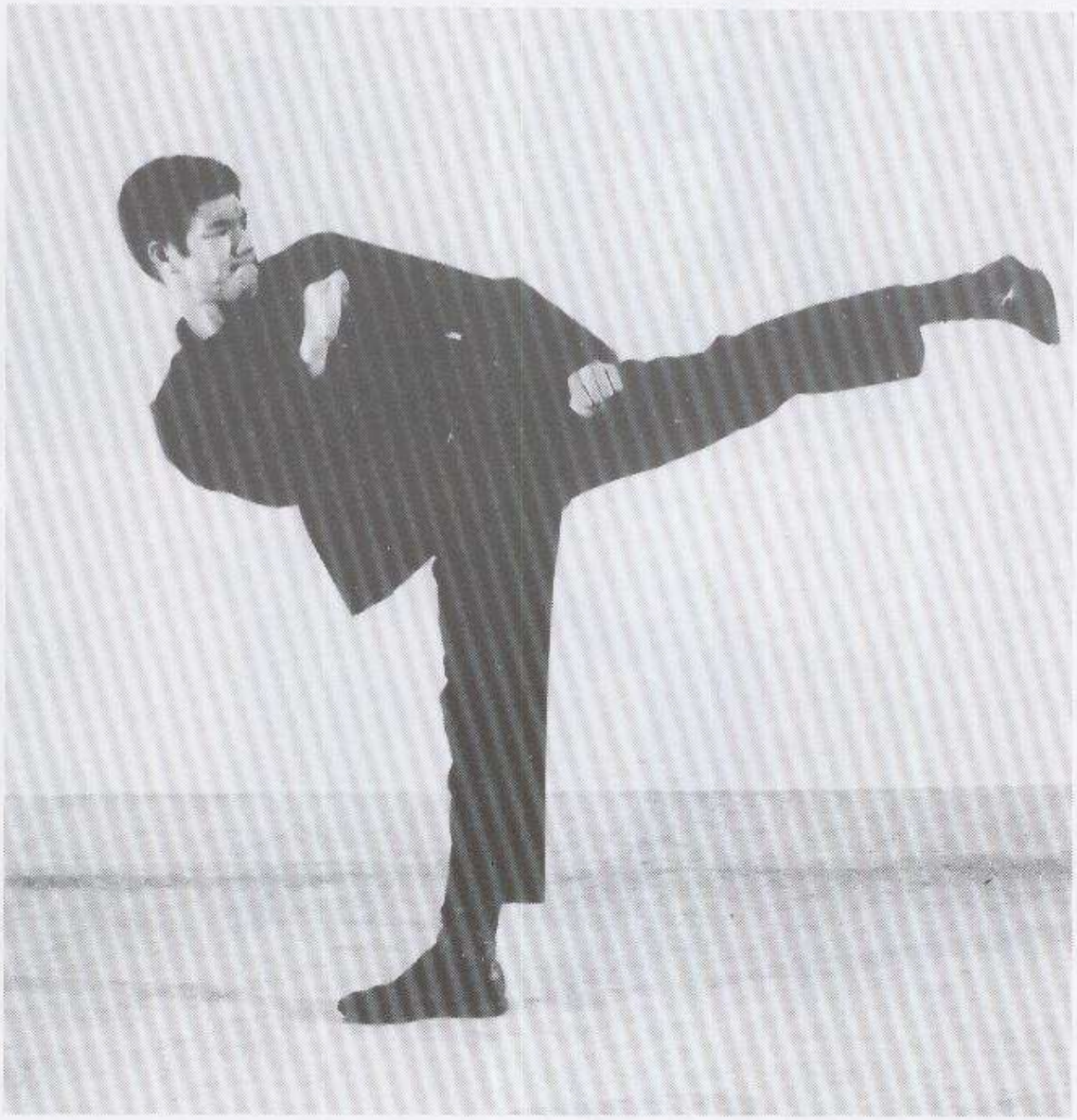
Ce coup est très sûr. Le corps est très en retrait et à l'abri d'une contre-attaque ; l'équilibre est facile à garder ; le temps d'attaque facile à trouver. Ce coup de pied est original pour sa façon de fixer la jambe sous une pression dont elle ne peut plus se libérer, comme si vous marchiez dessus. C'est inattendu et très efficace.

Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo 1), l'approche est identique. Il s'agit d'occuper l'adversaire, de le faire agir de façon à détourner son attention de son propre déplacement (photo 2). Simulez une frappe haute afin qu'il ait plutôt le réflexe de se tasser, de descendre sur ses appuis. Avancez brusquement et frappez la jambe avancée au genou (photo 3).





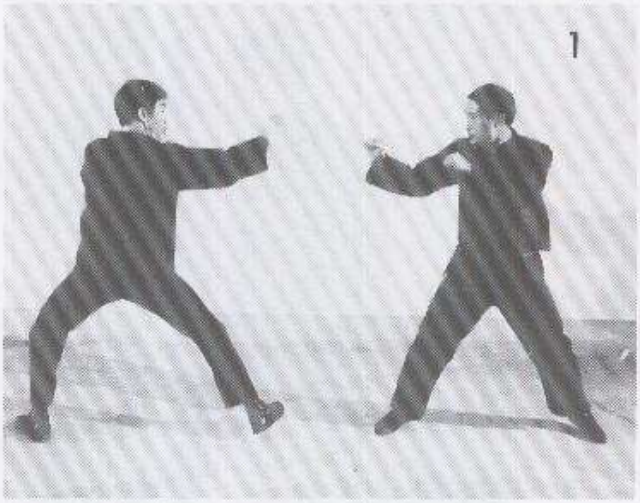
Un facteur décisif de réussite sera la façon dont vous réussirez à masquer la frappe le plus longtemps possible. Le jeu du regard est primordial. Ne cherchez à aucun moment votre cible des yeux, même au moment de la frappe. Fixez le visage de votre opposant ou une cible imaginaire qu'il croira devoir protéger. Avec un peu de talent d'acteur et de la fluidité dans vos mouvements vous pourrez vous rendre totalement imprévisible et parfaitement insupportable à combattre !



Le coup de pied latéral en rotation

Cette façon d'amener le coup de pied latéral (cf. vol. III, chap. 3) est assez peu employée et doit le rester. Par prudence tout d'abord, car il y a une prise de risque certaine, et surtout parce que les conditions de son efficacité sont dans l'effet de surprise que provoque généralement ce déplacement inhabituel. Son exécution est délicate et vous devez beaucoup le travailler à l'entraînement.
Il est à déconseiller contre un adversaire défensif et prudent. On ne tourne pas le dos à un combattant de ce type, même une fraction de seconde. Il devient efficace et vraiment surprenant comme **coup de pied d'arrêt** contre un adversaire offensif qui tenterait un peu trop de vous presser en défense. Dans ce cas, l'effet de surprise joue à plein : pendant la rotation rapide du corps, l'adversaire réagit souvent mal et mésestime la distance de sécurité, la vitesse et la puissance de la frappe...
Cependant ce coup ne sera redoutable que si vous parvenez à un grande maîtrise, à un naturel parfait. Votre équilibre doit être constant, vous devez apprendre à ne perdre la cible des yeux qu'un temps extrêmement bref, à

utiliser la rotation comme un avantage, un mouvement générateur de puissance, plutôt que comme un handicap. Par ailleurs, plus votre évolution sera fluide, sans crispation, moins l'opposant sera à même de lire ou de prévoir votre technique. Sans ce travail de base, c'est pour vous que ce mouvement risque d'être redoutable !


1

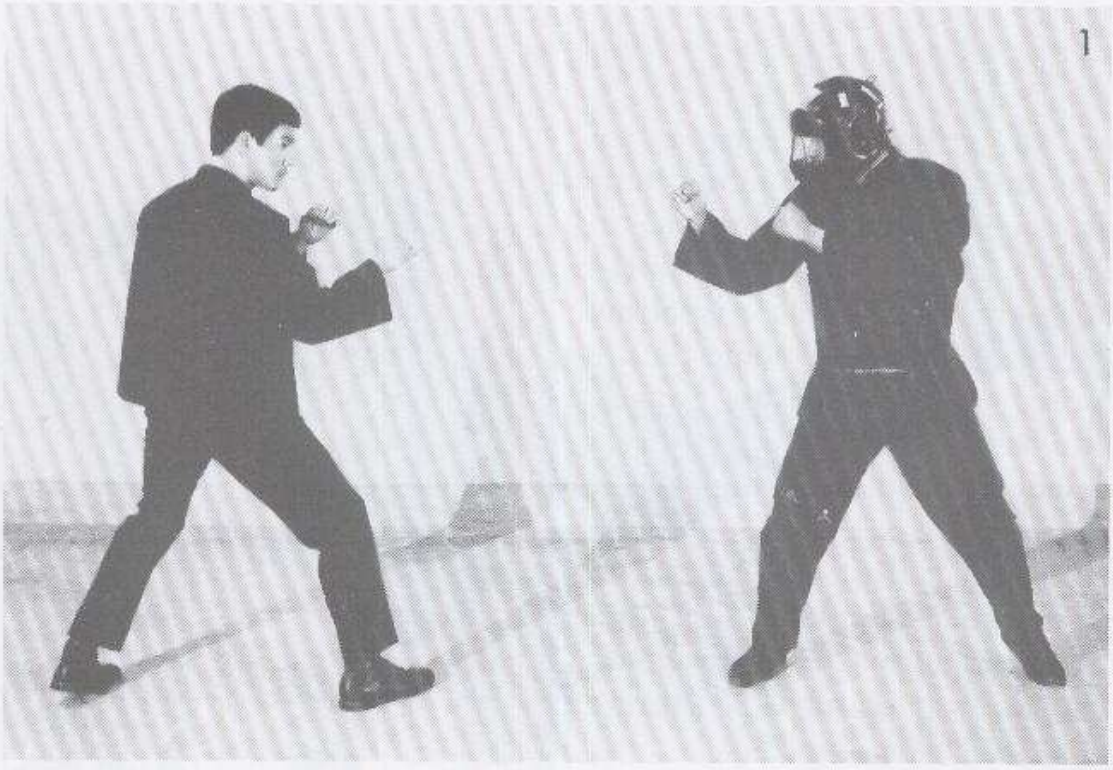
Bien qu'il soit plutôt, on l'a vu, un coup de contre, un homme vif et dont la technique est sûre, peut utiliser son aspect déroutant **dans une phase offensive** :

2

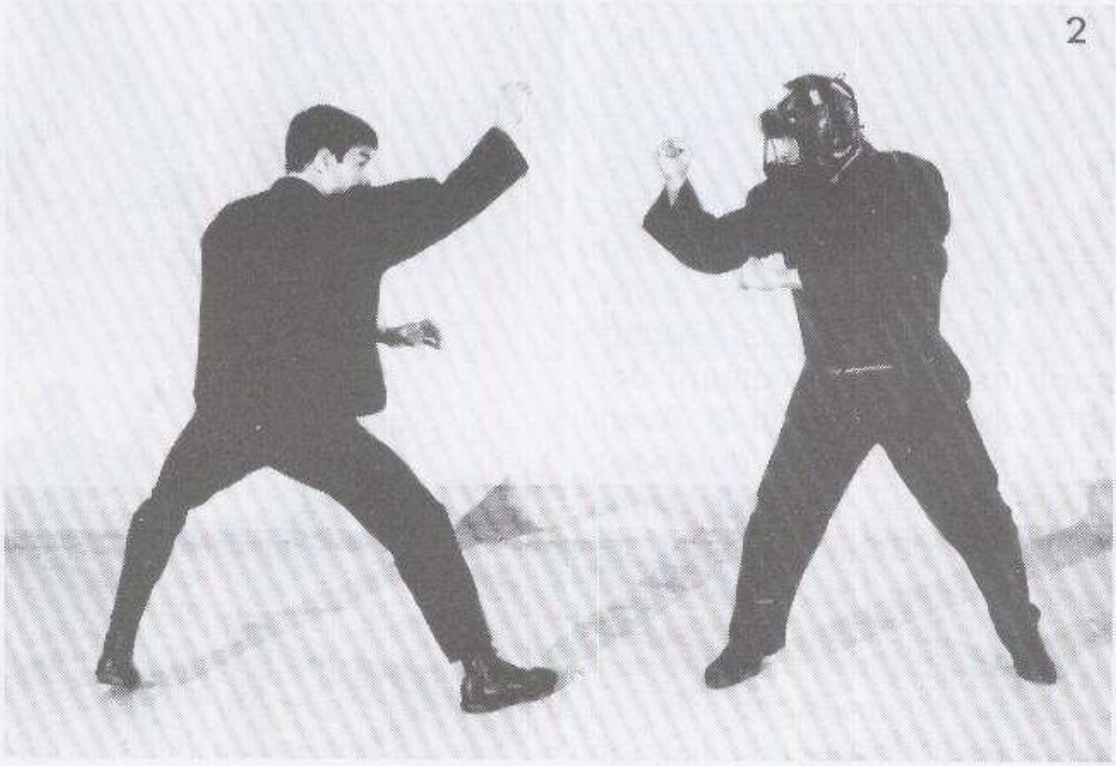
> Pour l'utiliser comme coup d'attaque contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), effectuez une feinte du bras en avançant vers lui d'un pas vif. Arrivé à distance de frappe, tournez rapidement sur vous même avec le pied avancé comme pivot, de sorte que vous soyez, pendant un court instant, littéralement dos tourné à votre cible (photo 2). Avant toute réaction adverse, détendez votre jambe arrière devenue jambe de frappe et touchez en coup de pied latéral le torse de votre opposant (photo 3). Visez le plexus solaire, les côtes.

3

Apprenez à bien dissocier la rotation de la tête de celle du reste du corps. Avant la perte de contact visuel, le regard doit se maintenir sur la cible le plus longtemps possible, après, il doit la retrouver le plus vite possible. Son rythme de rotation sera donc décalé par rapport à celui des hanches, plus régulier. Observez les danseurs, ils utilisent eux aussi ce décalage, essentiellement pour garder un équilibre parfait.
Distinguez bien ce coup de pied latéral —en piston— d'avec un autre type de coup de pied sur mouvement tournant, un «fouetté» que le Jeet Kune Do n'utilise pas, peu équilibré dans la frappe et moins puissant.



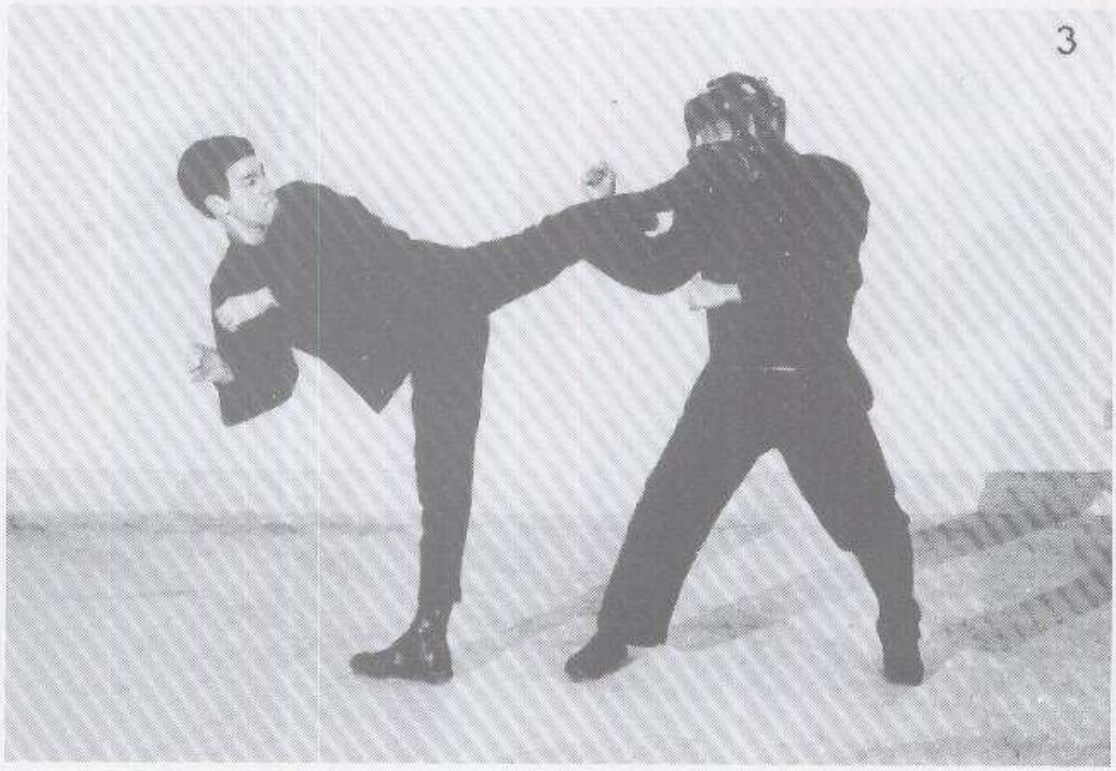
1

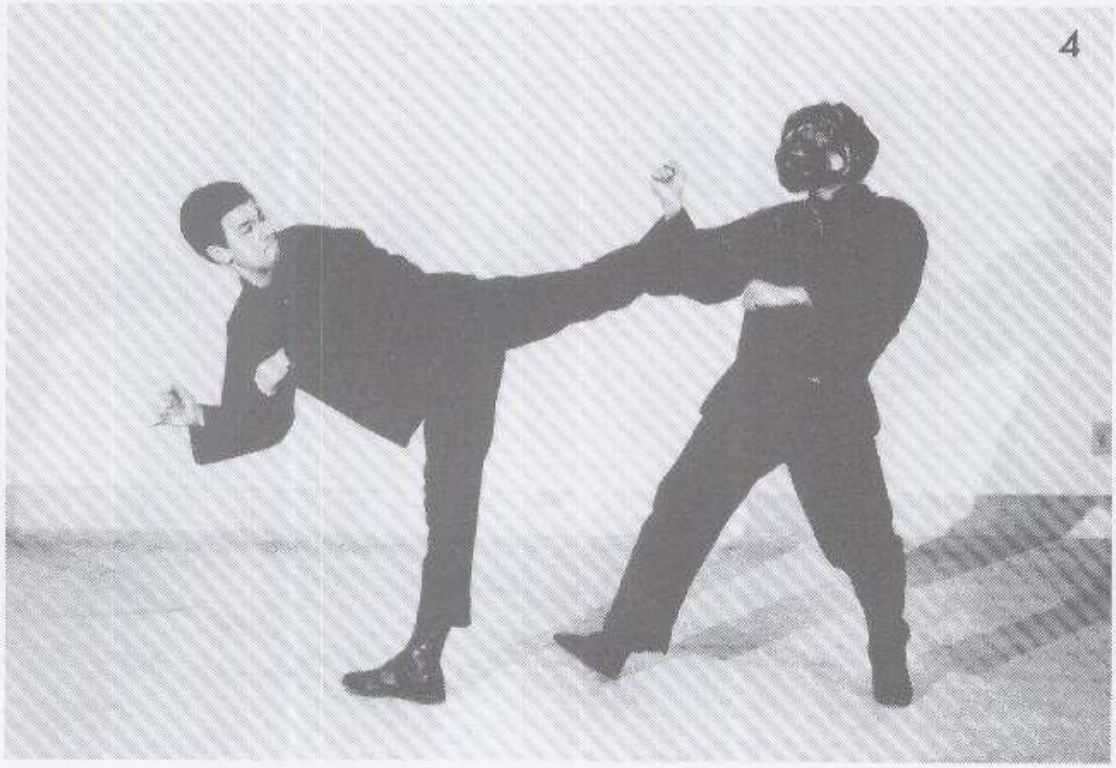


2

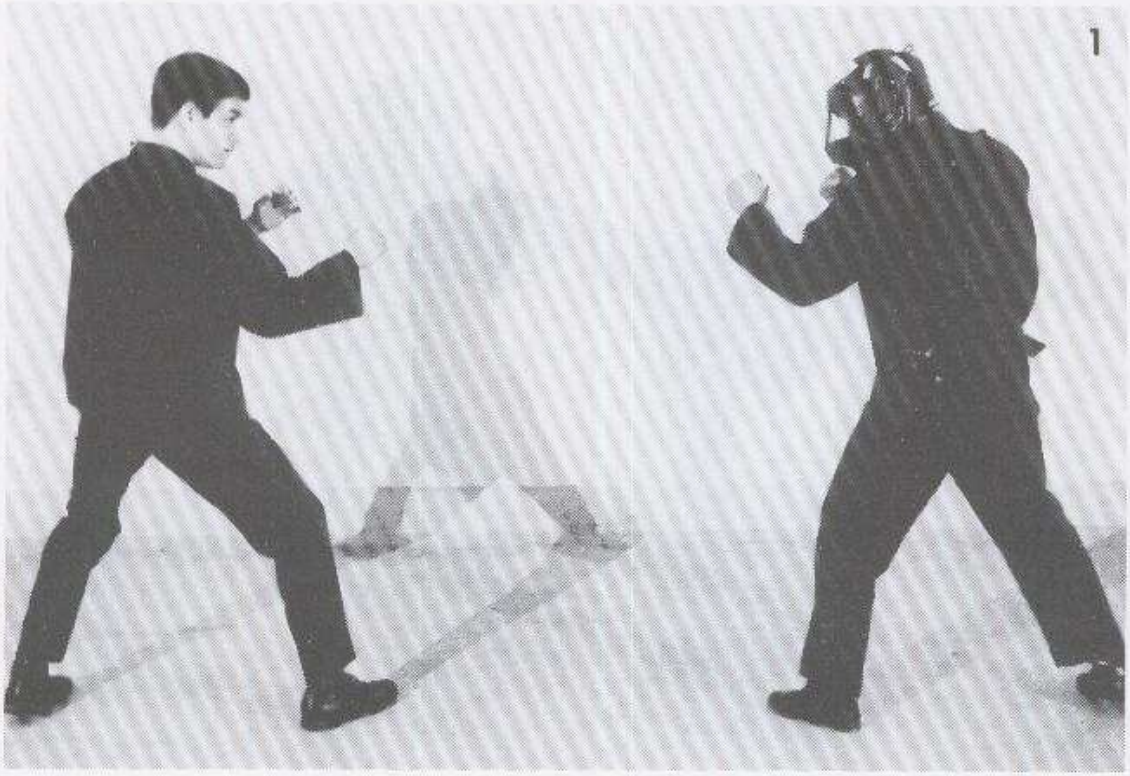
La section du corps que vous prendrez pour cible dépend entièrement de la réaction adverse :

Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), effectuez comme précédemment une feinte du bras avec un pas vif dans sa direction, prêt à entrer en rotation. Votre adversaire ne réagit pas à la feinte,



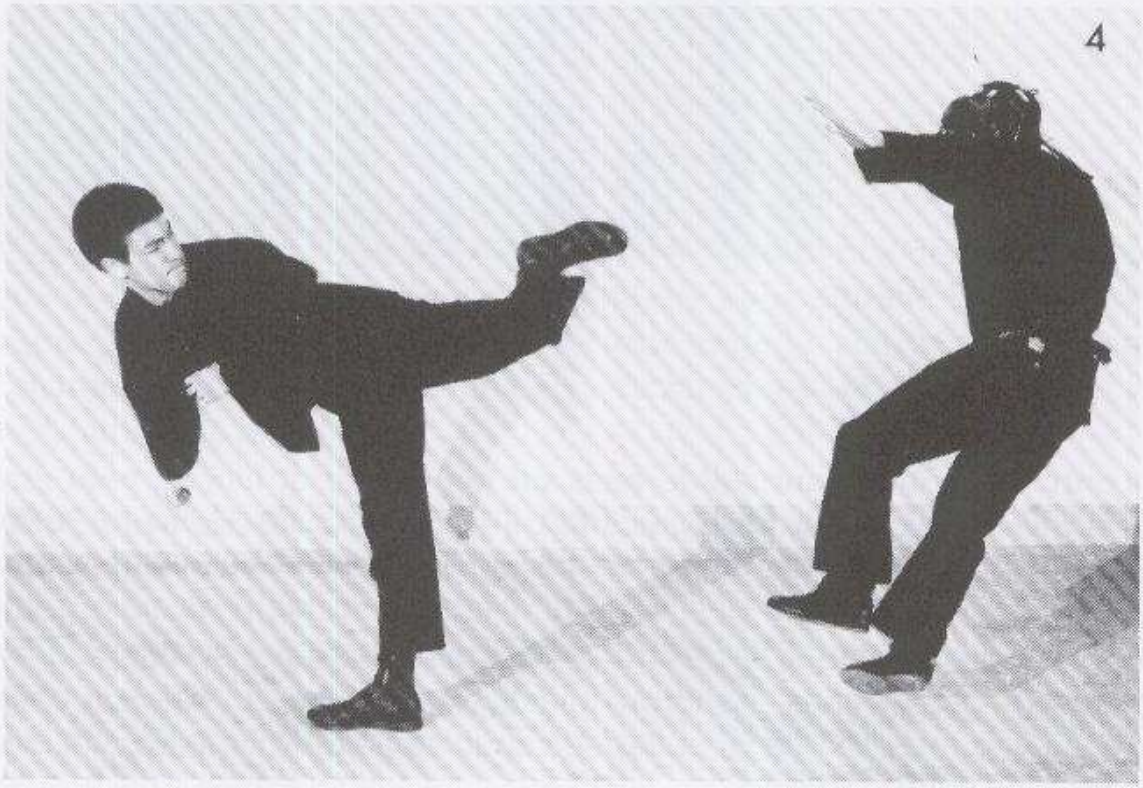


au contraire, il l'interprète comme l'indice d'une attaque au corps et il baisse sa main de garde en protection (photo 2). Tournez sur vous même et frappez dans l'espace laissé libre : à la face ou à la gorge (photo 3).L'effet du coup se double généralement d'une perte d'équilibre très net que vous pourrez exploiter (photo 4).

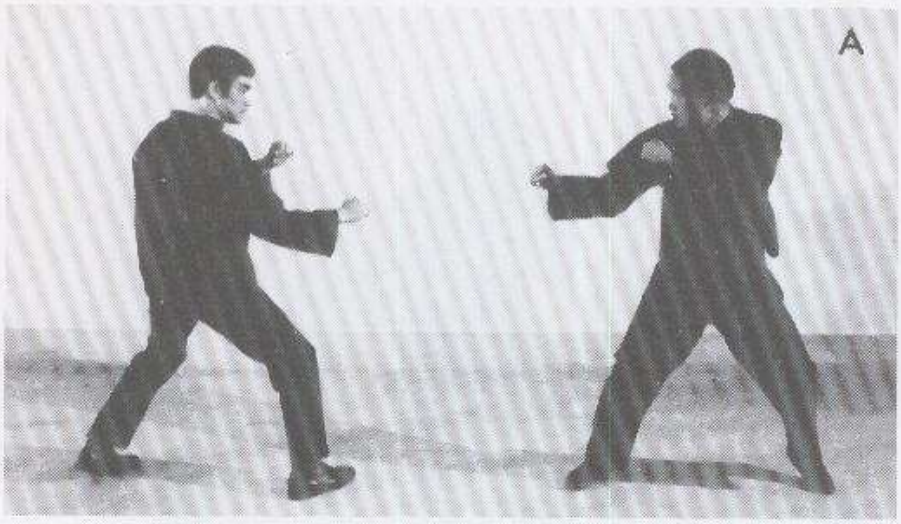


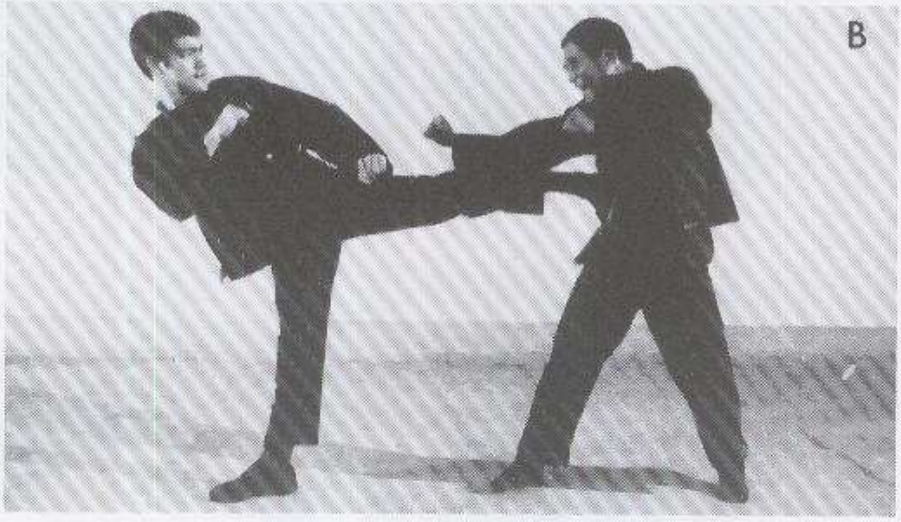
Utilisez ce mouvement de façon que l'autre ne s'y attende jamais. C'est la condition de base de son succès.

Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo 1), effectuez une feinte de la main avancée avec un pas vif dans sa direction



pour l'inciter à monter légèrement sa garde (photo 2). Tournez aussitôt sur vous-même et frappez le flanc exposé, le plus possible «en remontant» (photo 3). Le coup est violent et destructeur, il déséquilibre totalement l'adversaire, littéralement propulsé en arrière (photo 4).



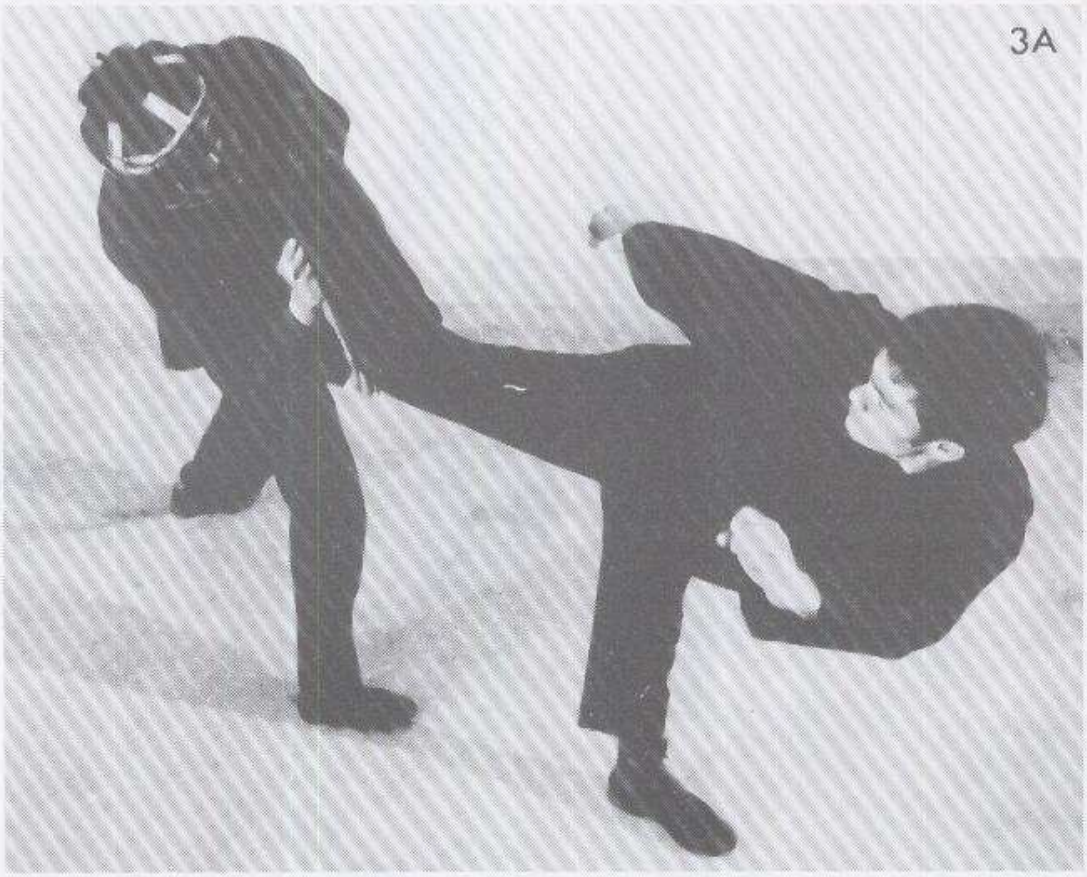


Enfin contre un combattant solide mais un peu passif et lent ce peut être un moyen d'avoir un gain de puissance et de fausser sa réaction par l'effet de surprise :

> Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous à distance d'attaque (photo A) sans prendre d'initiative, effectuez soudain un coup de pied latéral en rotation très vif et frappez sous sa garde (photo B).

Si vous avez su être imprévisible et déroutant, vous avez un temps d'avance sur lui et une bonne chance de toucher efficacement et puissamment. Mais ne jouez pas à ce jeu sans bien connaître l'adversaire, qui pourrait bien lui aussi, et à cette occasion, vous surprendre…

Précisons à nouveau que ce coup de grande amplitude vous demandera beaucoup de vivacité et d'autant plus si vous l'utilisez de façon très offensive. Le moyen terme peut être d'attaquer «dans l'attaque» de l'adversaire, de prendre l'initiative au moment où lui-même désire le faire et avance vers vous. Nous y reviendrons dans le chapitre suivant consacré à l'esprit du contre.



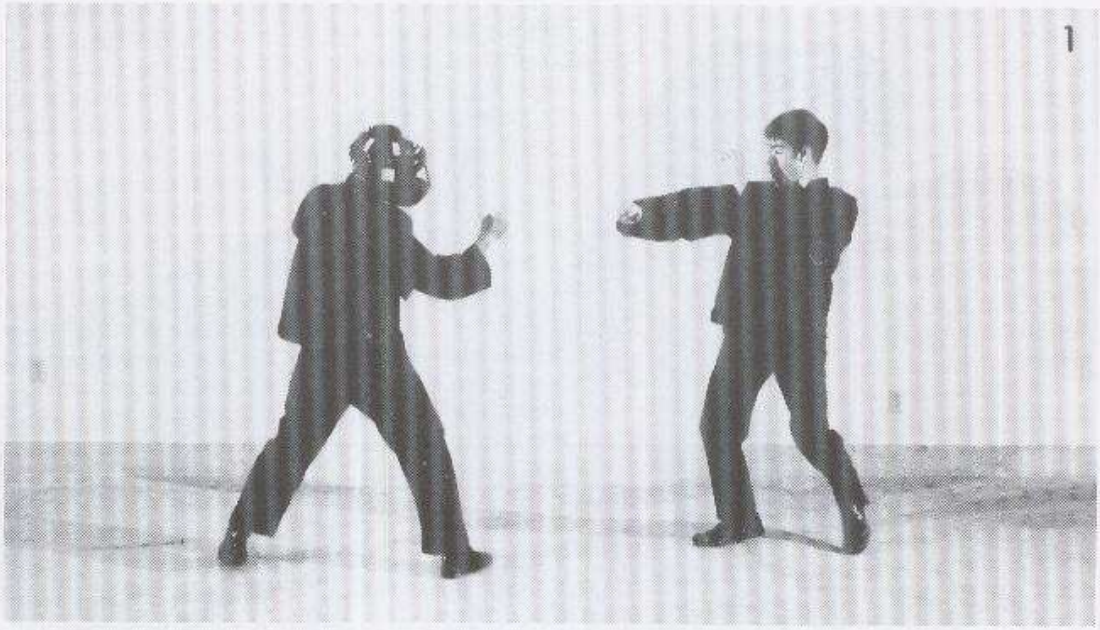
LE COUP DE PIED EN CROCHET OU CIRCULAIRE

Ce coup est à travailler du mieux possible car il peut vous donner un avantage sérieux si vous le maîtrisez bien. Sa trajectoire vous donne plus d'opportunité de frappe que d'autres, avec plus de sécurité et de vivacité. Pratiquement sans rien changer à la préparation, vous pouvez toucher la tête, les flancs le ventre, l'aine, la cuisse, le genou...

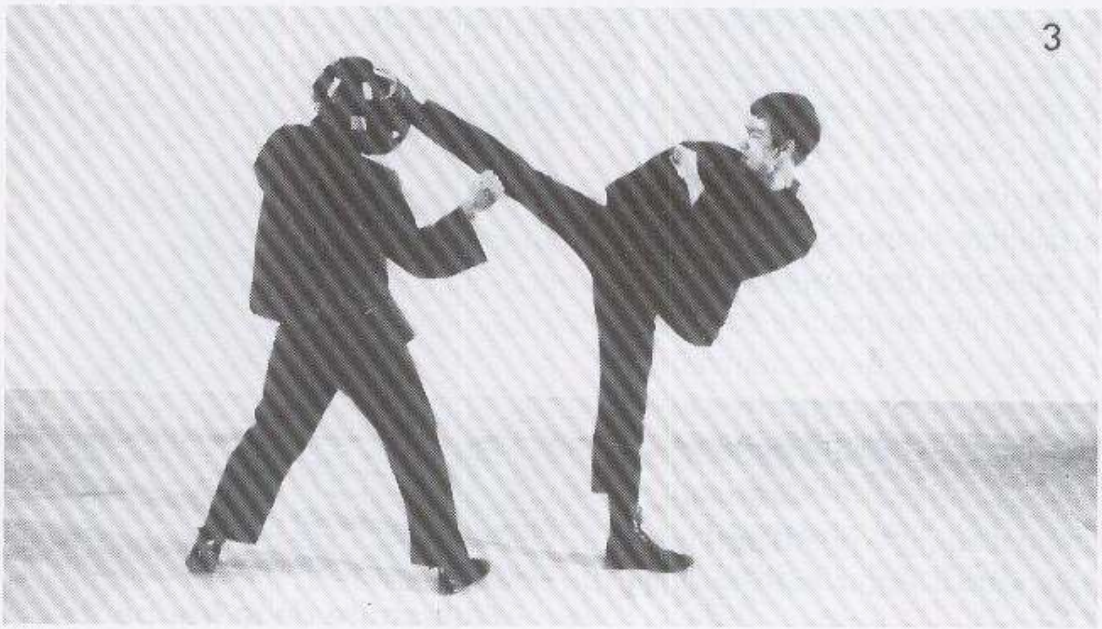
> Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), simulez tout d'abord une frappe au genou sur laquelle l'opposant tentera d'interposer sa main de garde (photo 2). Dès que son visage est exposé, enchaîné par un coup de pied circulaire à la face (photo 3).

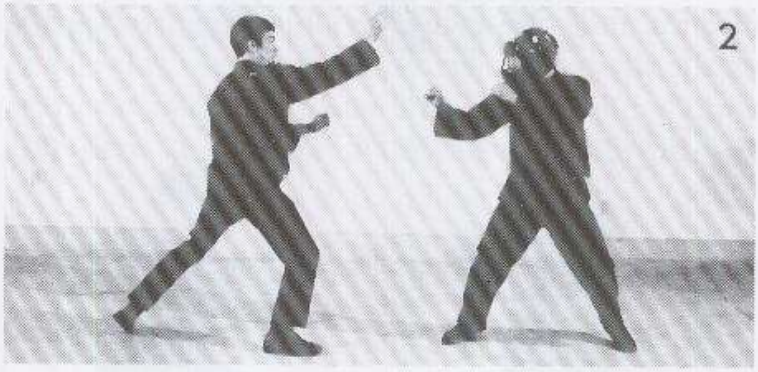
Encore une fois, insistons sur le fait que la feinte doit être parfaitement crédible. Sans quoi il s'agit plus d'une perte de temps et d'efficacité que d'autre chose. Cependant il faut concilier ce point très important avec un autre qui ne l'est pas moins : le réalisme de votre feinte ne doit en aucun cas freiner l'enchaînement, réduire l'efficacité de la *véritable* technique. Il est difficile de trouver la longueur idéale pour la feinte, la distance parfaite. Travaillez-les souvent en entraînement : la fluidité, la facilité de la

Trajectoire de la frappe


1

2


3



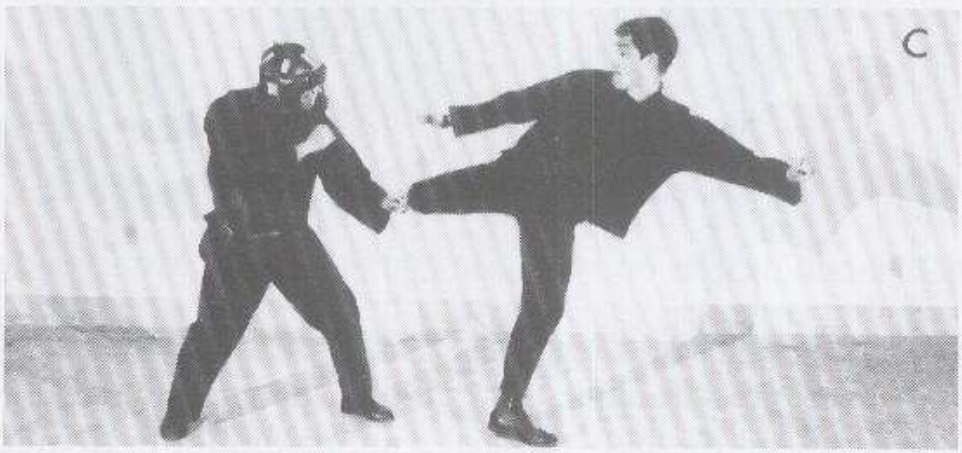
combinaison au mannequin de bois ou au sac de frappe lourd, le réalisme de la feinte avec un partenaire.
Pour obtenir une «réponse» de votre vis-à-vis, une seule feinte peut ne pas suffire. Il est parfois nécessaire de masquer l'attaque derrière deux feintes successives (cf. vol. III, chap. 6), mais respectez au maximum le **principe d'économie et de simplicité**. Une feinte courte vaut mieux qu'une feinte très appuyée et une feinte simple vaut mieux qu'une double feinte difficile à contrôler. Plus ce sera compliqué, moins vous aurez de chance de réussite.

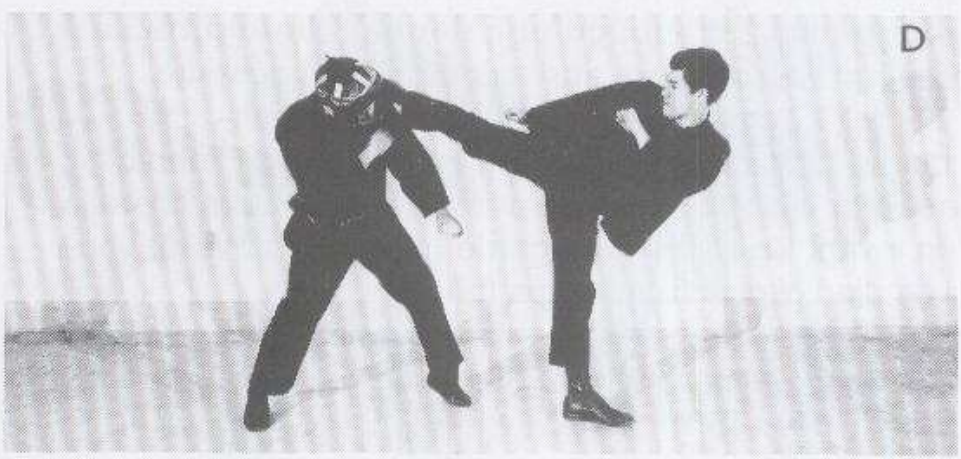
> Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), effectuez une feinte classique en avançant d'un pas vif. L'adversaire libère la ligne d'attaque basse en levant légèrement sa garde (photo 2), aussitôt vous enchaînez par un coup de pied circulaire au corps (photo 3).

Ce type d'enchaînement est extrêmement vif et vous avez besoin de très peu d'espace pour frapper. Au plus haut niveau, la feinte est quasiment imperceptible et la suggestion que vous imposez à l'autre est suscitée avec presque rien, un regard, une position de corps, de main... accompagnée d'un rythme d'attaque particulier, avec un temps de décalage qui laisse l'adversaire réagir à l'impression qu'il ressent.

A

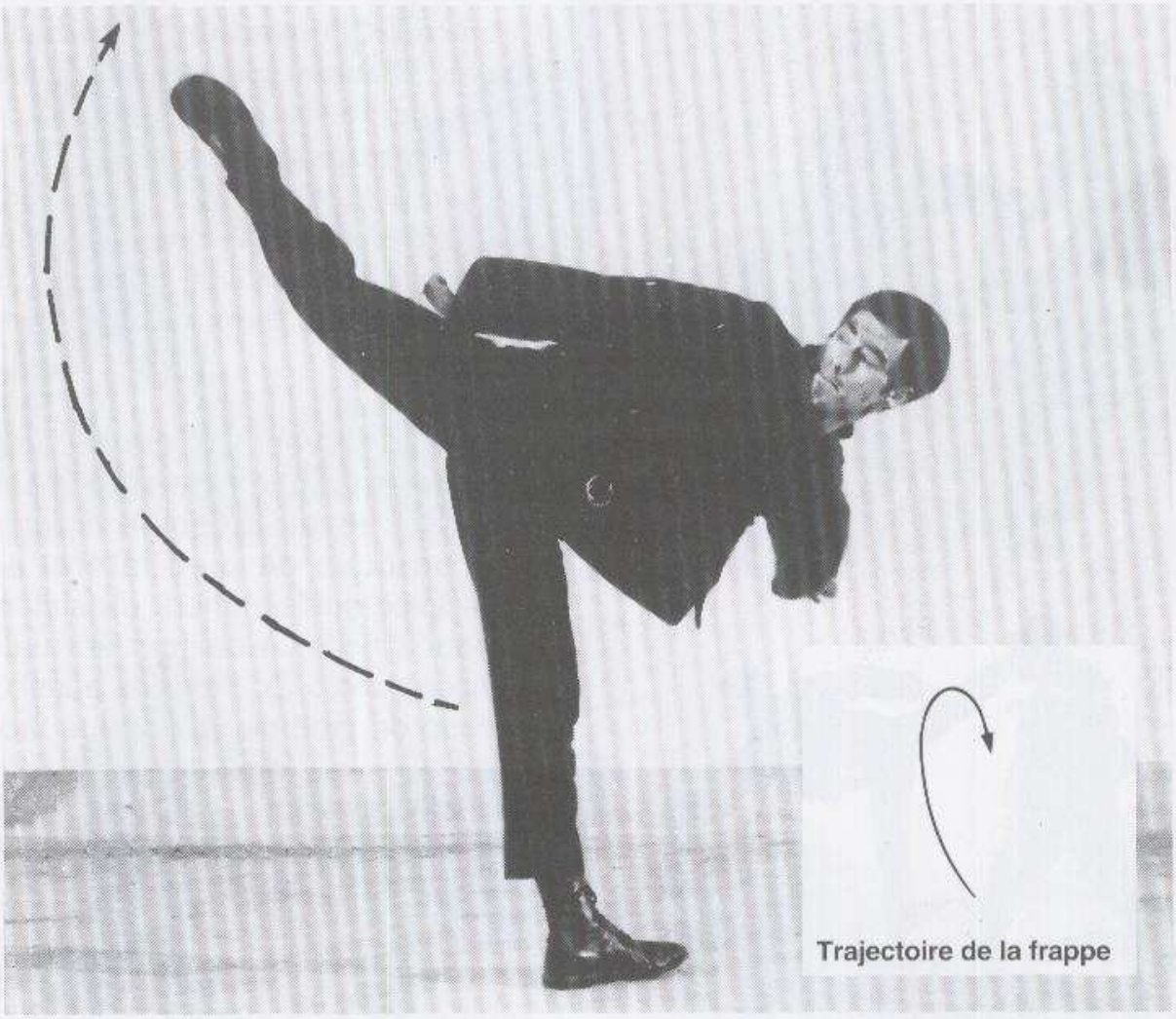
B


C


D

Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo A), avancez vers lui en baissant votre centre de gravité comme si vous vouliez frapper sous sa garde (photo B) et toucher d'un coup de pied au corps (photo C). Votre adversaire a suivi en se tassant et en baissant sa main avancée pour contrer ; détendez-vous alors complétement dans un mouvement naturel et frappez à la face (photo D).

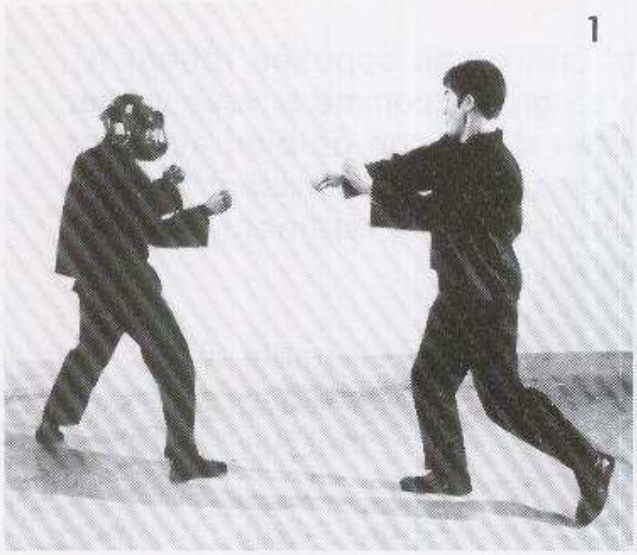
Dans cet enchaînement on substitue un rythme à une véritable feinte. On entraîne l'adversaire vers le bas pour «rebondir» aussitôt vers le haut, sans qu'il puisse suivre ou même deviner la suite de l'enchaînement tant il est simple et naturel. Vous jouez sur des mécanismes de réaction instinctive qu'il est très difficile de modifier, par conséquent vous êtes presque sûr d'obtenir au moins l'ébauche d'un mouvement. A vous de savoir saisir l'opportunité offerte.



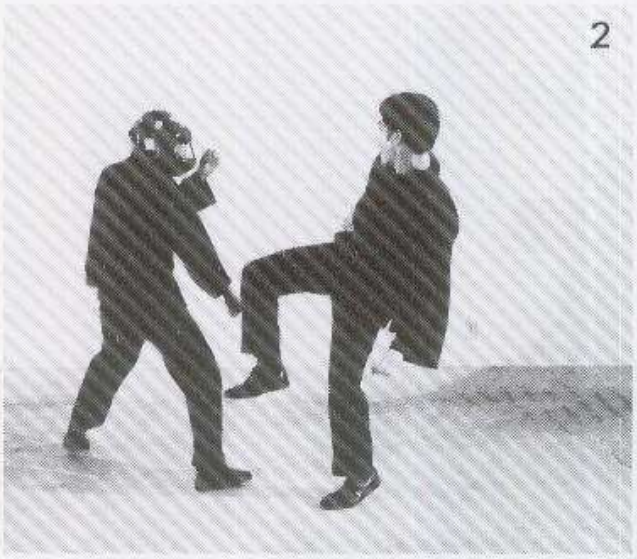
LE COUP DE PIED EN CROCHET DE REVERS

Assez différent du précédent et aussi inhabituel que l'autre est fréquent, ce coup de pied est à utiliser avec beaucoup de prudence. Il y a trois raisons majeures à cela. Il est peu probable tout d'abord que vous puissiez passer la protection de la main avancée contre un pratiquant qui se tient dans la même garde que vous ; ce coup vous demande de lever très haut la jambe et on sait que cela peut être vraiment dangereux en face d'un adversaire expérimenté ; sa

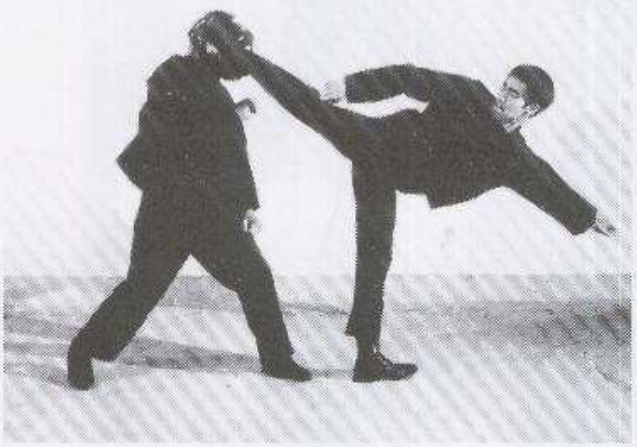
1



2



3

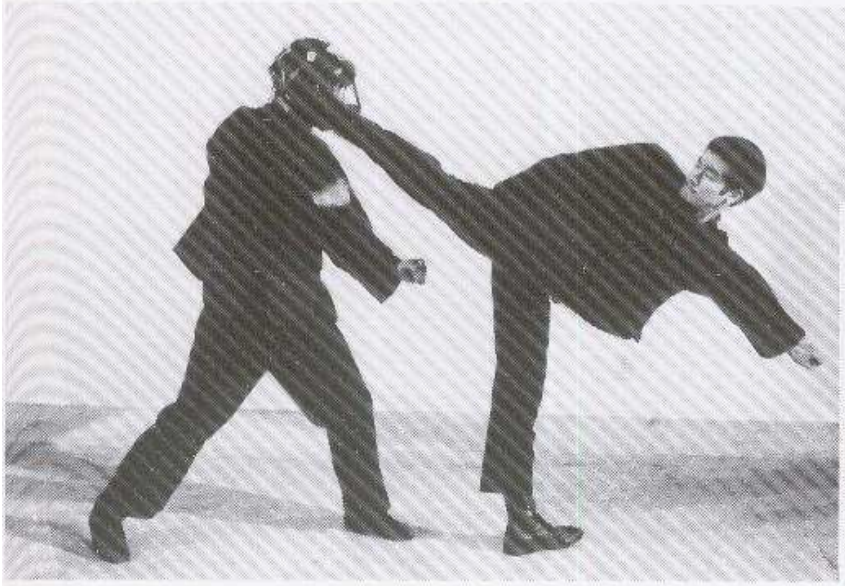


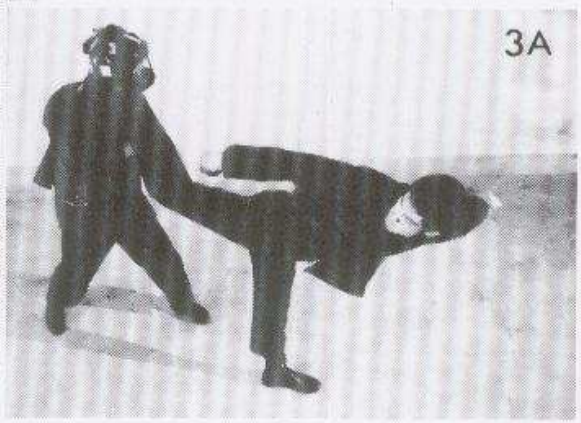
puissance est peu importante et il faudrait beaucoup de talent pour assomer quelqu'un de cette façon. Pourtant, comme certains coups très spécifiques, il est bon de le connaître, car il offre une solution à certains problèmes qui autrement pourraient vous arrêter. Ainsi **contre un adversaire qui se tient dans une posture très latéralisée**, en ne protégeant que la face interne de son corps —le visage, le ventre et l'aine— et qui par ailleurs lève la jambe en protection sur les coups de pied bas ou à mi-corps, l'ouverture sera difficile à trouver. D'autant plus s'il est offensif et vous prive de la possibilité de changer de garde et de frapper avec la jambe arrière. Dans ces conditions c'est une des solutions possibles pour le toucher à coup sûr et l'obliger, au moins, à revenir dans une position plus orthodoxe.

Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), levez la jambe comme pour un coup de pied latéral au corps avec suffisamment d'insistance pour l'inciter à baisser sa main avancée (photo 2). Finissez aussitôt en coup de pied de revers à la face (photo 3).

Ce **mouvement semi-circulaire** doit être particulièrement fluide. La technique sollicite des muscles inhabituels et demande beaucoup d'équilibre et de confiance. Répétez-la de nombreuses fois à l'entraînement.

Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photos ci-contre), avancez vers lui d'un pas vif et imprévu comme pour frapper puissamment en piston à l'abdomen. Il réagit en se tassant un peu sur ses appuis pour affermir sa position et baisse sa main avancée pour anticiper sur le mouvement de parade (photos 2 et 2A). Aussitôt que votre pied arrière est bien en appui, lancez la jambe par dessus sa garde et touchez la face par un mouvement de revers (photos 3 et 3A).





Dans cet esprit offensif, ce mouvement
prend un peu de la puissance du coup de pied latéral auquel il emprunte sa préparation. Cela reste cependant un mouvement circulaire, moins dynamique que le coup de pied latéral ; vous ne devez pas vous jeter dans la frappe mais contrôler jusqu'au bout votre équilibre.

L'ADVERSAIRE PREND L'INITIATIVE

Chapitre 3

DEFENSE ET CONTRE-ATTAQUE

CONTRE

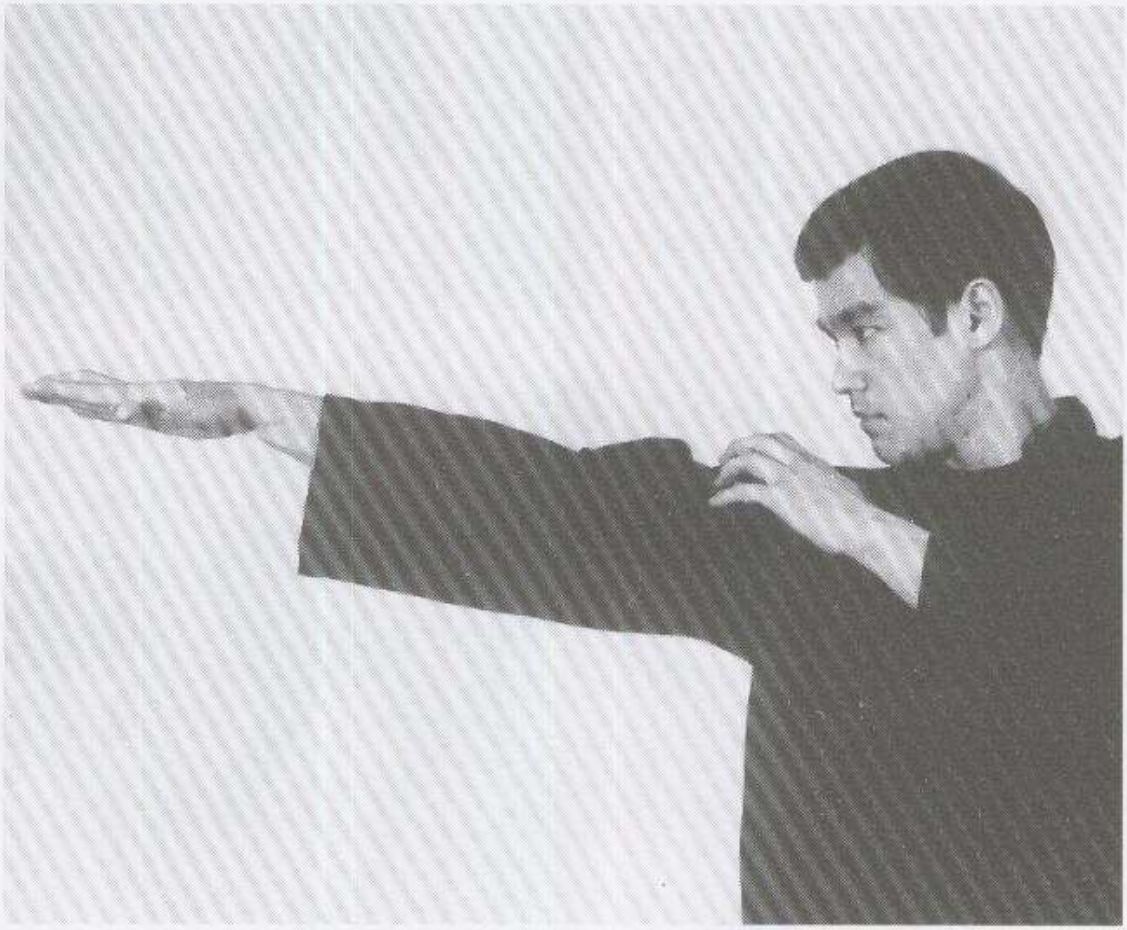
Comme un épi qu'on fauche
Comme l'oiseau planeur brisé d'un trait d'archer
Comme le chant qu'un cri vient d'interrompre
La flamme d'un mouvement
A vacillé
Au souffle de fer
D'une lame acérée
Qui a fendu l'air.

Un silence granitique
A suivi
L'instant fatidique
Où tu a dit non.

En matière de combat, parler de défense —et surtout de techniques de frappe utilisées en défense— n'a au fond que peu de sens. Ces techniques de contre sont, en fait, des frappes *placées après que l'adversaire ait pris l'initiative de l'attaque*, mais au moment idéal, dans un temps d'attaque très précis. On pourrait dire que l'art du contre est une forme d'offensive supérieure, dans le mouvement de l'offensive adverse et c'est pourquoi nous y avons déjà si souvent fait allusion dans la première partie de ce livre.
Apprenez cet art, l'essentiel de l'esprit martial s'y trouve.

Se limiter à une stratégie de contre est souvent un système de combat particulièrement efficace, contrairement à ce qu'on imagine souvent. Face à un adversaire de même niveau technique, voire d'un niveau supérieur, vous vous donnez la possibilité d'attendre une et une seule chose : l'erreur de celui qui s'est découvert en prenant l'initiative, le moment de faiblesse ou de fragilité dont vous allez profiter en lançant toutes vos forces en un instant. La sanction sera d'autant plus nette que l'adversaire est en mouvement et que son esprit, résolument tourné vers l'offensive, n'est souvent pas prêt au choc de votre réaction. Pour vous, il est beaucoup plus facile de contrôler et de préserver une position largement défensive et qui vous protège bien.
Contrer n'est pas simplement aborder le combat de façon passive, car il serait dangereux de laisser s'organiser tranquillement un combattant déterminé. Contrer c'est aussi chercher à battre en brèche toutes ses tentatives, tous ses projets même, en haussant vos capacités d'analyse, de «lecture» du comportement adverse et en réagissant toujours plus tôt. C'est aussi l'obliger à modifier, sans qu'il le veuille, sa tactique offensive en simulant certaines attitudes, certaines caractéristisques pour l'inciter à tirer des conclusions, en exposant certaines parties de votre corps pour l'obliger à vous frapper... et que vous puissiez le contrer encore plus facilement.
Enfin l'esprit de décision se travaille en contrant. Restez patient et lucide et à la moindre opportunité mobilisez toutes vos énergies dans le même sens, sans limite ni hésitation. En un instant il vous faut établir le choix de la technique, choix décisif et immédiat auquel vous ne pouvez pas réfléchir. Chaque mouvement effectué par votre opposant ouvre des voies pour un ou plusieurs contres possibles... il vous faut choisir le plus juste, le plus simple et pousser alors votre avantage par une série de combinaisons enchaînées en cherchant la frappe décisive.
Méfiez-vous pourtant des combattants vraiment expérimentés ; ils pourraient bien eux aussi manier la fausse attaque pour vous amener à réagir en contre... et à vous rendre vulnérable aux leurs !

Nous avons déjà abordé la plupart des techniques qui suivent. Nous les étudierons cependant ici selon un éclairage différent, en explorant une situation différente : la prise d'initiative adverse et la capacité de ces techniques à y faire face.



LA PIQUE DES DOIGTS

C'est un coup de contre parfait. Il peut ruiner n'importe quelle volonté offensive en un instant. Il est d'ailleurs idéal dans une perspective de self-défense (cf. vol. I). Sa rapidité exceptionnelle, la simplicité de son exécution la rendent particulièrement complexe à éviter ou à devancer. Rappelons qu'elle possède de plus, une allonge supérieure à toutes les techniques de poing.
En **coup d'arrêt**, vous compensez son manque de puissance par son effet extrêmement douloureux. L'agresseur s'arrêtera de lui-même... N'hésitez pas à saisir toutes les opportunités qui se présentent à vous, abusez-en même, vous le dissuaderez sans doute d'approcher de trop près. Il n'existe pas de coup plus démoralisant pour un adversaire !

Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo 1) et qui s'engage dans une frappe circulaire, réagissez dès que vous avez perçu l'attaque (photo 2). Glissez votre pied avancé d'une dizaine de centimètres et frappez dans le même temps son visage de la pointe des doigts (photo 3). La distance nettement plus courte que votre main aura à parcourir liée à la rapidité de votre réaction, doit vous permettre de toucher votre cible avant que la tentative adverse ne soit devenue dangereuse. Il vous est facile alors de la parer (photo 4).

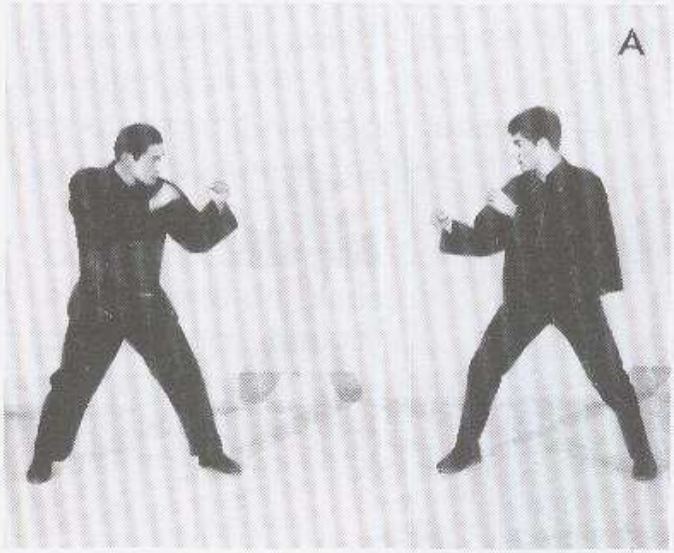
1

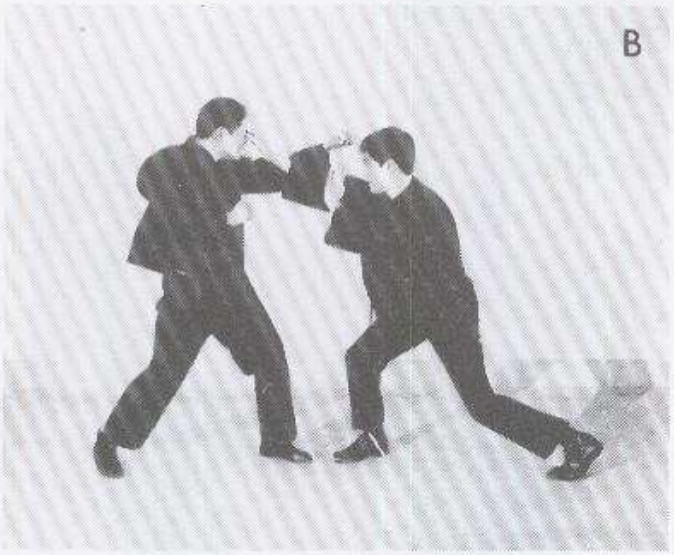
2

3

4

La difficulté essentielle du contre vient de la maîtrise du temps d'attaque qu'il nécessite absolument. Tout est là. Vous devez commencer votre action au moment même —ou presque—du début de l'action adverse. L'idée va être d'anticiper, d'intercepter l'attaquant lui-même dans le déroulement de son action offensive et de le frapper au cours de son attaque, tout en parant la fin de celle-ci. Le succès dépend de votre faculté d'anticipation, de votre vitesse d'exécution, de votre finesse technique et de la qualité de votre frappe.
Contrer, c'est piéger l'autre à l'aide du rythme que *lui-même* a choisi. Vous introduisez tout d'un coup un rythme nouveau et personnel, vous insérez votre tentative à l'intérieur de la sienne :

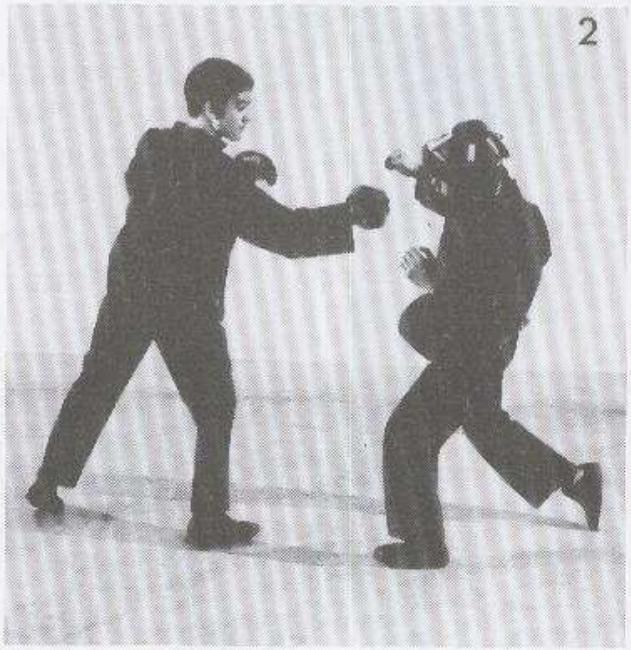


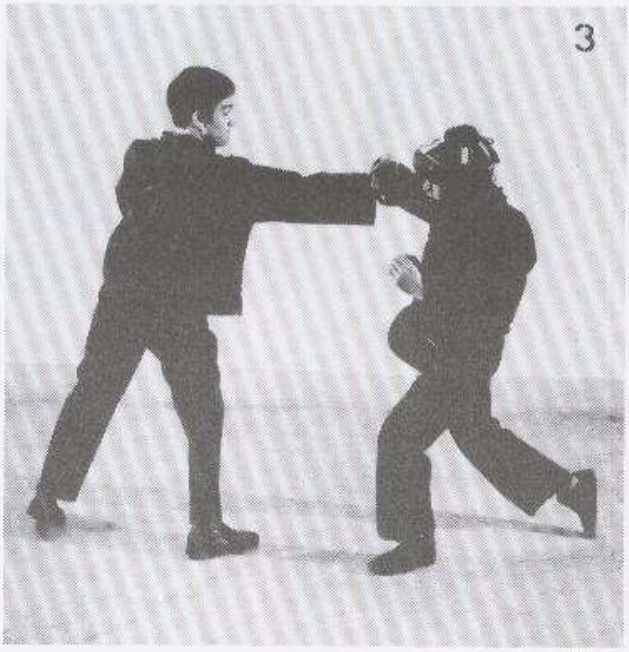


Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo A) faites preuve tout d'abord de beaucoup de vigilance pour être prêt à une réaction immédiate. Dès qu'il tente de lancer un direct, avancez d'un pas vif, interceptez le bras simplement en gardant la ligne centrale avec votre bras de frappe et continuez le mouvement par une pique au yeux (photo B). La main de garde reste en permanence en protection.

Il n'y a aucun secret véritable dans ce travail, tout est dans la maîtrise des rythmes et des distances, tout est dans la sobriété des mouvements, tout est dans l'anticipation. Dès qu'il bouge, vous êtes placé pour frapper.

1

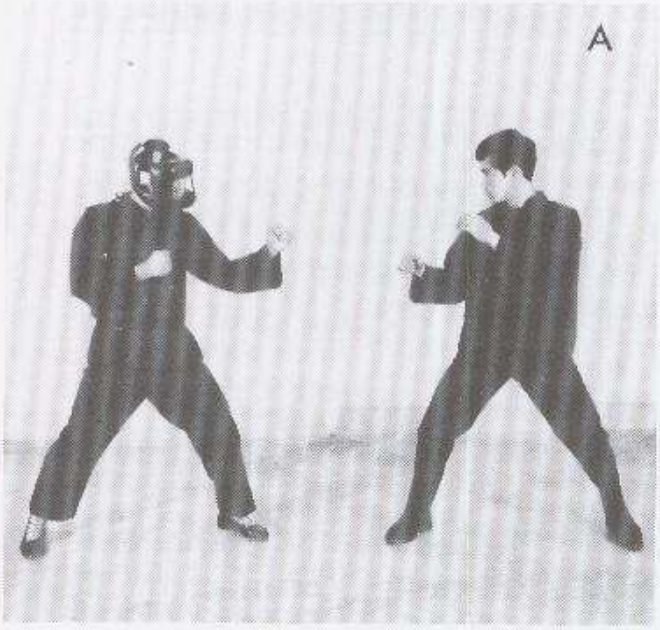

2

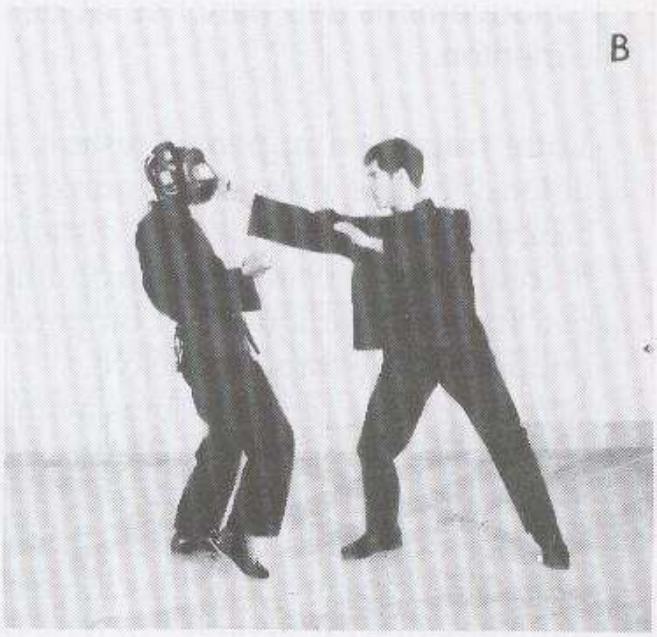

3

LE DIRECT DU POING AVANCÉ

Comme la technique précédente, ce coup de poing est très efficace en contre face aux frappes circulaires, à cause notamment du peu de trajet qu'il a à accomplir pour toucher sa cible. Même si c'est l'opposant qui prend l'initiative.
Si votre adversaire est lent ou adepte exclusif de ces coups de grande amplitude, n'allez pas chercher plus loin : frappez-le ainsi dès qu'il bouge et aucune de ses tentatives ne pourra se développer jusqu'au bout. Rien ne sera plus gênant pour lui que cette sanction permanente.

Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photos ci-contre) et qui tente de placer une frappe du bras avancé de type swing*, longue et circulaire, contrez très tôt en avançant simplement le haut du corps (photo 2) et frappez d'un direct au visage avant même que sa tentative ait pris de l'ampleur (photo 3).





Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo A) et qui tente de placer une frappe du bras en retrait de type swing, contrez dès qu'il s'est mis lui même à distance de frappe d'un simple mouvement de buste vers l'avant accompagné d'un direct (photo B).

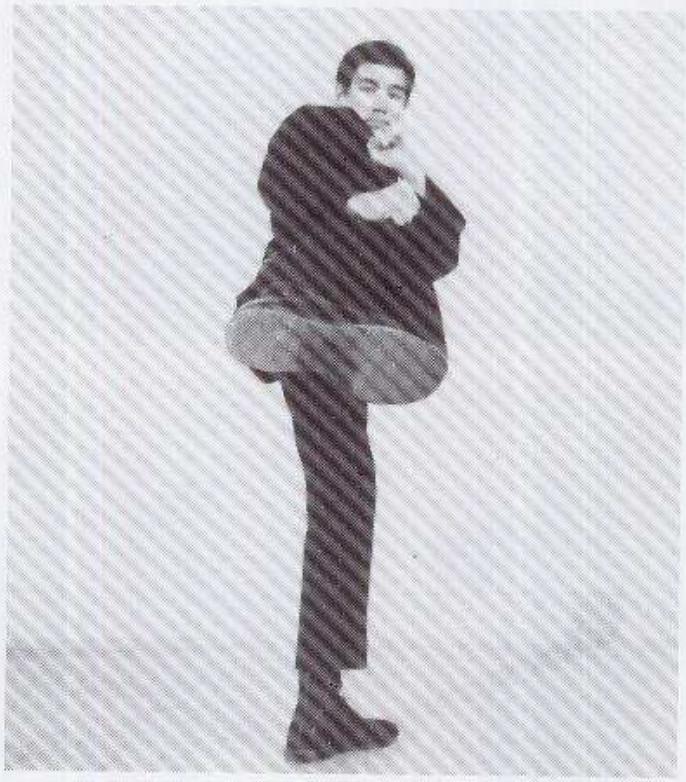
Un coup d'arrêt de ce type dans votre arsenal sera précieux à bien des égards. C'est une frappe précise, vive et mobile qui vous permettra de rompre les mouvements adverses dès qu'ils s'ébauchent et pas seulement l'attaque simple et directe : vous pouvez aussi empêcher une attaque complexe en frappant très vite l'adversaire dans une phase un peu plus lente de sa tentative, vous pouvez empêcher des combinaisons de plusieurs coups, des déplacements à caractères offensifs, ou même des feintes...
Il est souvent nécessaire de lier un déplacement court, un pas d'ajustement, à votre technique de contre. C'est une bonne façon d'être plus incisif, plus surprenant, plus puissant dans la frappe.

L'UPPERCUT

Ce coup est exclusivement utilisé dans le combat rapproché (cf. vol. III, chap. 1). Dans ce cas de figure, la différence entre le poing avant et le poing arrière n'est plus vraiment marquée. Le seul élément technique réellement significatif, c'est l'orientation de la paume du poing de frappe : complètement tournée face à celui qui donne le coup.

> Pour lancer un uppercut court et puissant, gardez les jambes fléchies avant la frappe et détendez-les d'un coup en poussant puissamment le sol et en tournant légèrement les hanches ; vous pivotez ainsi sur la jambe opposée au bras de frappe sur laquelle vient peser le poids du corps, tandis que la poussée de l'autre jambe se prolonge jusqu'à ce qu'elle soit au maximum d'extension, sur la pointe du pied. La frappe du bras, très replié, suit le mouvement des hanches et des épaules. Visez le corps ou la pointe du menton.

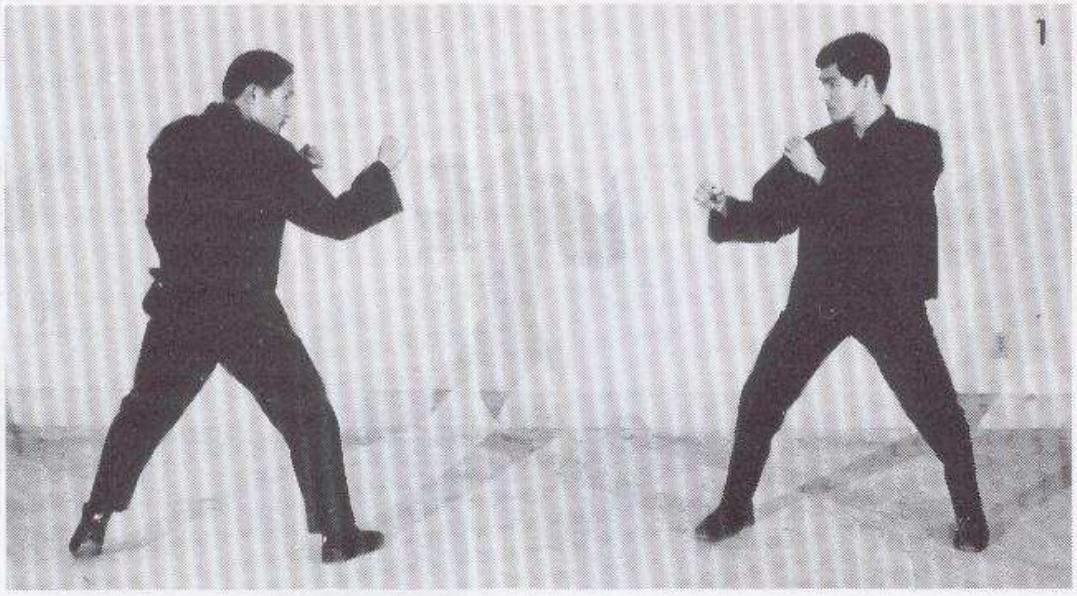
Votre frappe en uppercut restera, à de très rares exceptions près, une frappe défensive, une frappe de contre. Il est illusoire de vouloir le placer sur des boxeurs capables de rester à distance, rapides et bons techniciens. En revanche, il accueillera le combattant trop impétueux, imprudent dans ses offensives, un peu frustre techniquement ou penché en avant. Ce type d'erreur peut faire de l'uppercut une frappe décisive...
N'hésitez pas à saisir son bras avancé avec votre main de garde : tirez vers vous et frappez en uppercut de l'autre bras. Il est bien rare alors qu'il soit nécessaire d'enchaîner sur autre chose.
Replacez toujours l'autre main en défense ; à cette distance un manque de protection ne pardonne pas. Soyez prêt à enchaîner en séries d'uppercuts, le mouvement naturel de ce coup de poing le permet facilement.

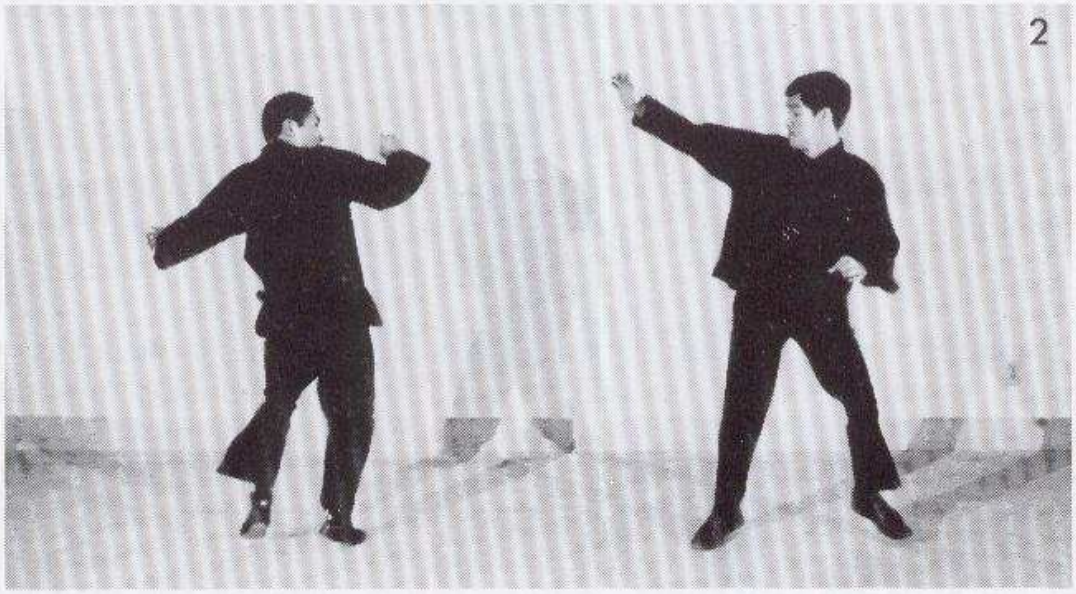


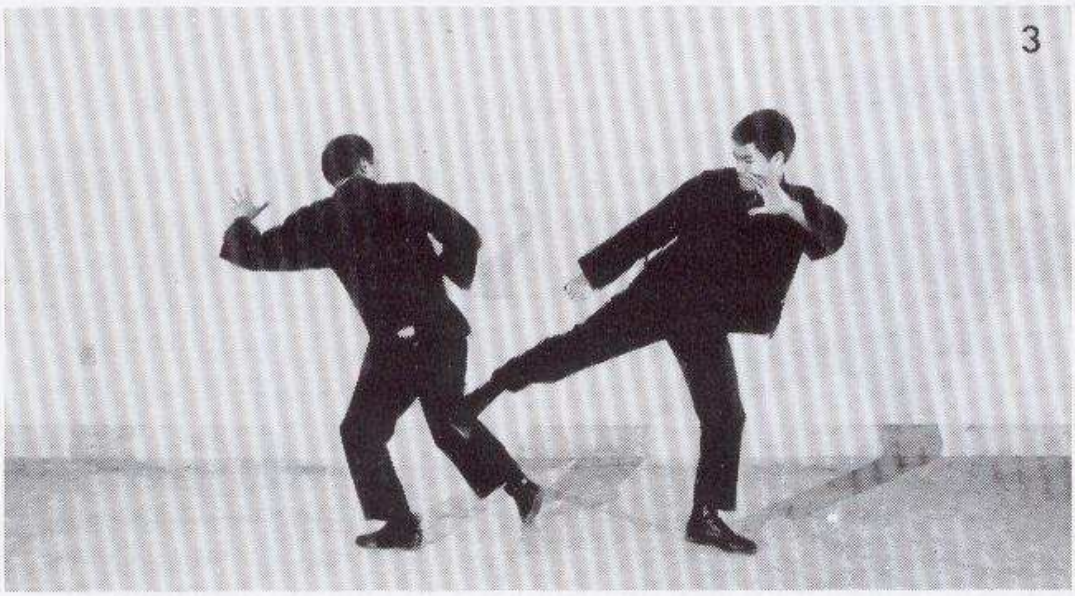
LE COUP DE PIED LATÉRAL

Le coup de pied latéral bas

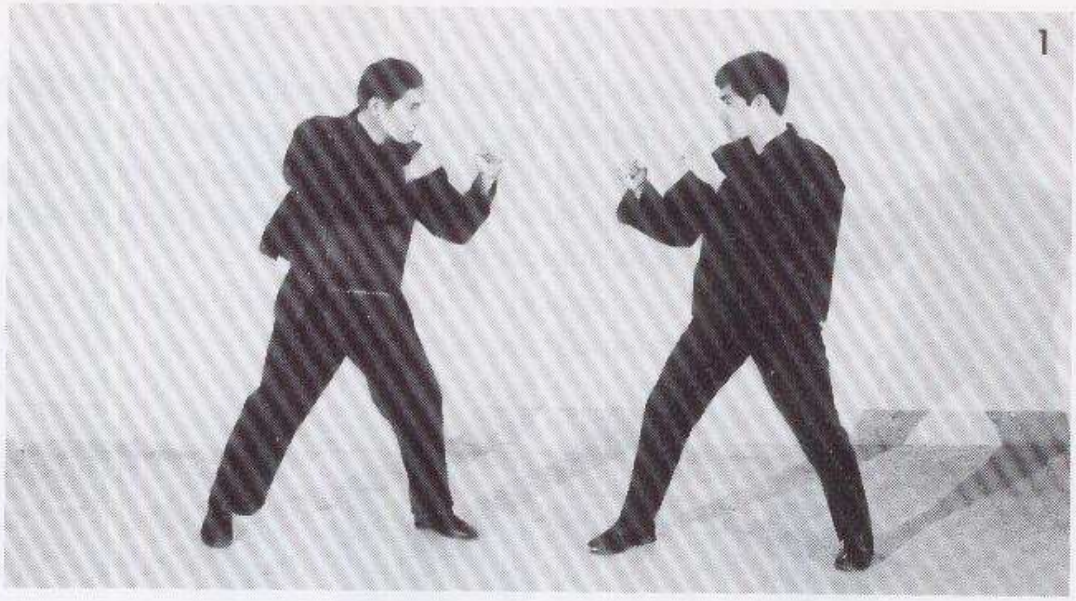
Comme on l'a spécifié auparavant, ce coup est *une des plus formidables techniques de défense du Jeet Kune Do*. C'est aussi la frappe la plus sûre, la plus pratique à utiliser dans le cas d'une agression (cf. vol. I, chap. 1). Si vous êtes habile et précis vous pouvez empêcher n'importe quelle attaque au poing ou au pied, intercepter n'importe quel déplacement, vous débarasser de n'importe quel adversaire et d'une façon générale, réduire à rien toutes les intentions agressives ou offensives à votre égard. Le concept est simple et c'est le même pour tous les **coups d'arrêt** : repérer le plus tôt possible la tentative adverse, commencer la vôtre et *finir avant lui*. Cela nécessite que votre mouvement soit simple, court et rapide, et que vous le maîtrisiez parfaitement. Cela nécessite aussi une grande expérience en matière de distance d'attaque, de déplacement, de timing. Votre travail à l'entraînement doit être axé sur l'aspect technique, et notamment la fluidité du mouvement et son économie, l'aspect physique avec l'amélioration des réactions musculaires et cérébrales dans un environnement dynamique, mais aussi sur tout ce qui concerne la faculté d'anticiper, comme la vigilance et la concentration, le calme intérieur (cf. vol. II, chap. 6).

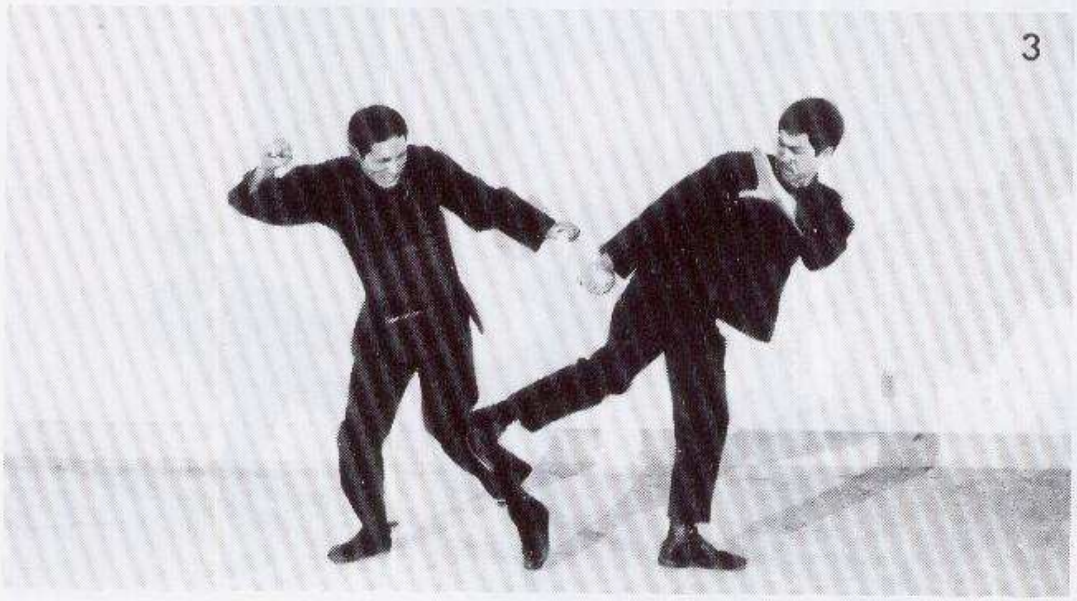






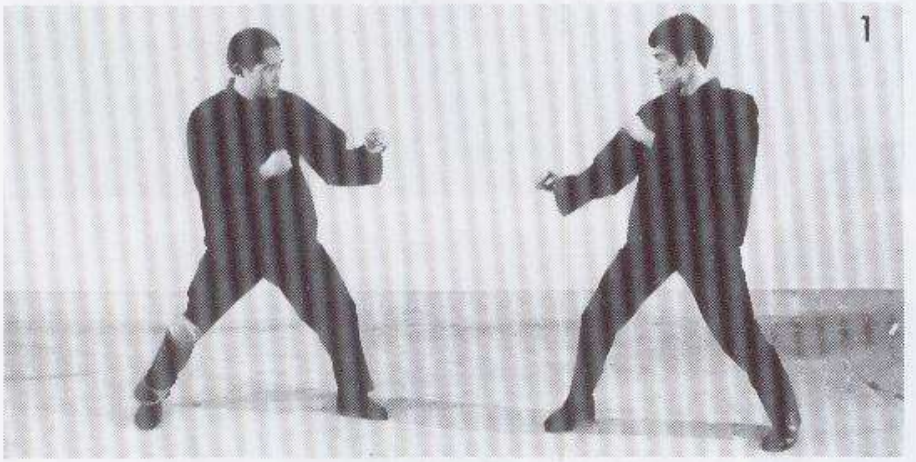
Pour utiliser le coup de pied latéral bas contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous (photo 1), étudiez sa posture, son visage, attendez son mouvement. Dès qu'il se lance (photo 2), jaillisez vers l'avant (cf. vol. II, chap. 3) et avant qu'il ait pu changer d'appui, frappez son genou avec le talon (photo 3).

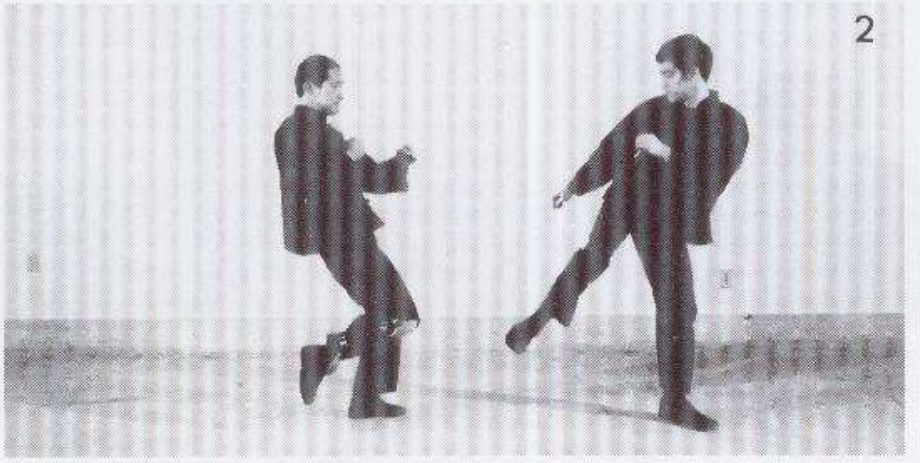




Si l'opposant est dans une garde opposée (photo 1), votre attitude ne sera pas fondamentalement différente. Dès qu'il se lance dans l'attaque en prenant son impulsion, venez à sa rencontre en préparant votre coup (photo 2) de façon à pouvoir frapper sa jambe quand elle reprend contact avec le sol (photo 3).

Vu la simplicité de ce coup de pied, sa «concision», la situation change peu avec la garde adverse. La position est peut être même plus avantageuse du fait que sa jambe avancée est dans le même alignement que la vôtre. Toute la difficulté est dans le timing très précis de la frappe. Si vous êtes lent, c'est lui qui vous cueillera en plein déplacement.

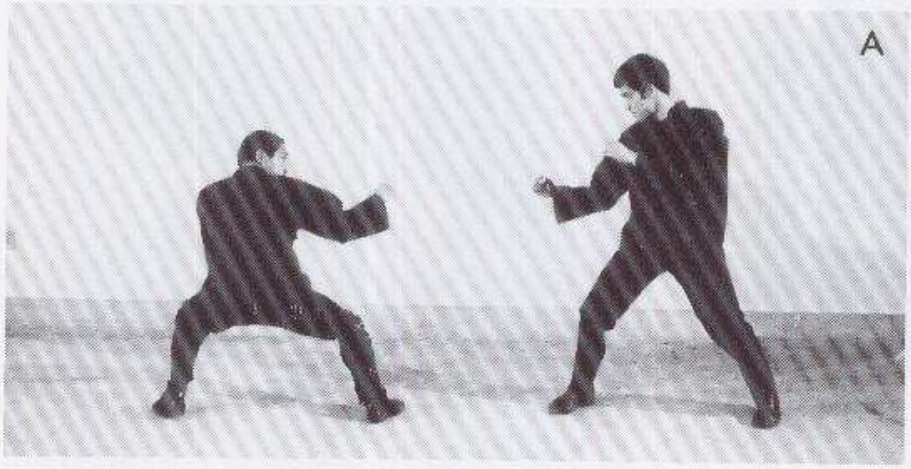


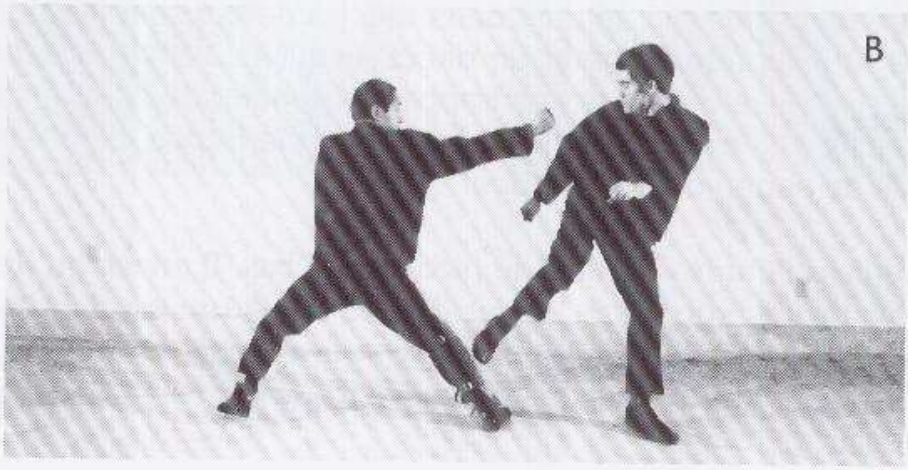


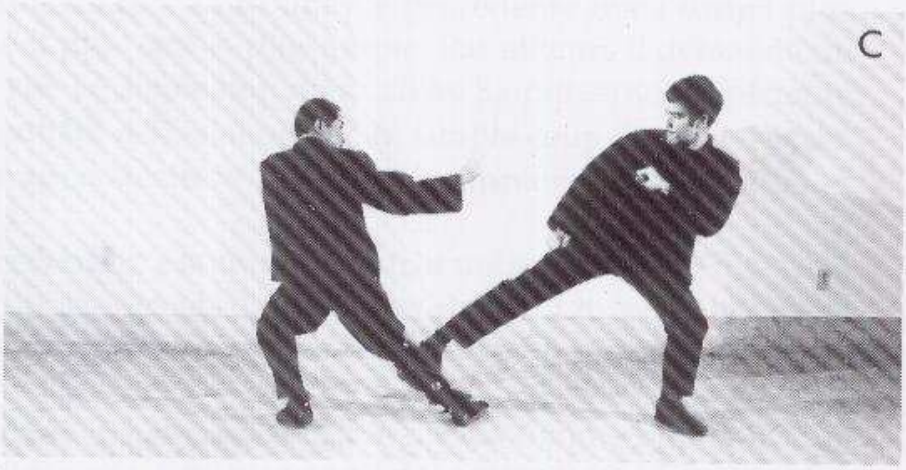
Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo 1) et s'apprête à frapper jambe arrière en coup de pied frontal (photo 2), venez rapidement à sa rencontre et levez simplement le pied avancé pour frapper, ou du moins intercepter, la jambe adverse (photo 3).

Nous avons ici l'exemple d'une utilisation entièrement défensive de la technique. Il faut savoir ne pas tenter systématiquement le coup de contre et se contenter d'une interception ou d'une entrave de l'action de votre opposant. C'est souvent beaucoup plus sûr.

La technique est d'autant plus efficace si l'opposant est lourd sur ses jambes, largement enraciné au sol ou dans une position très basse. Sa marge de manœuvre est limitée et son genou se retrouve immédiatement sous une pression en porte-à-faux à laquelle il ne peut pas échapper et qui conduit immanquablement à la blessure.

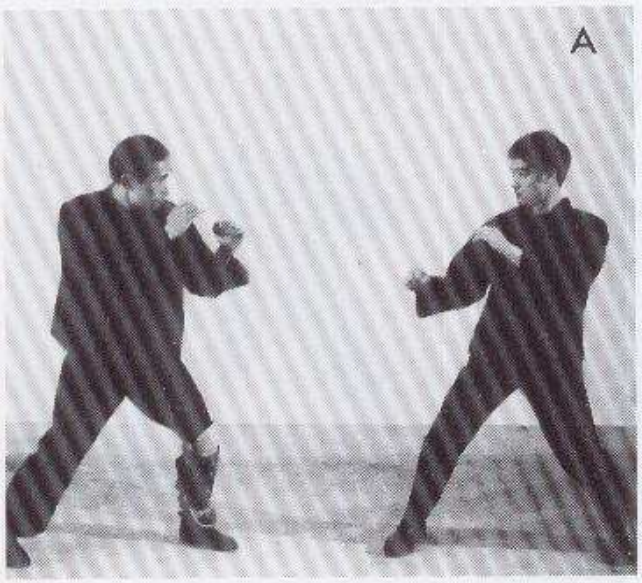


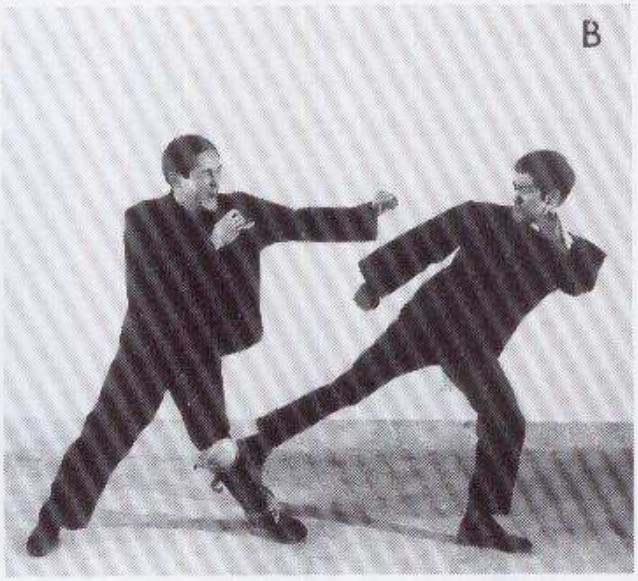




Contre un adversaire qui se tient dans une posture très basse (photo A) et qui tente de frapper d'un direct, effacez simplement le buste vers l'arrière pour éviter le coup (photo B) et frappez le genou en poussant vers le sol pour briser ou déséquilibrer (photo C).

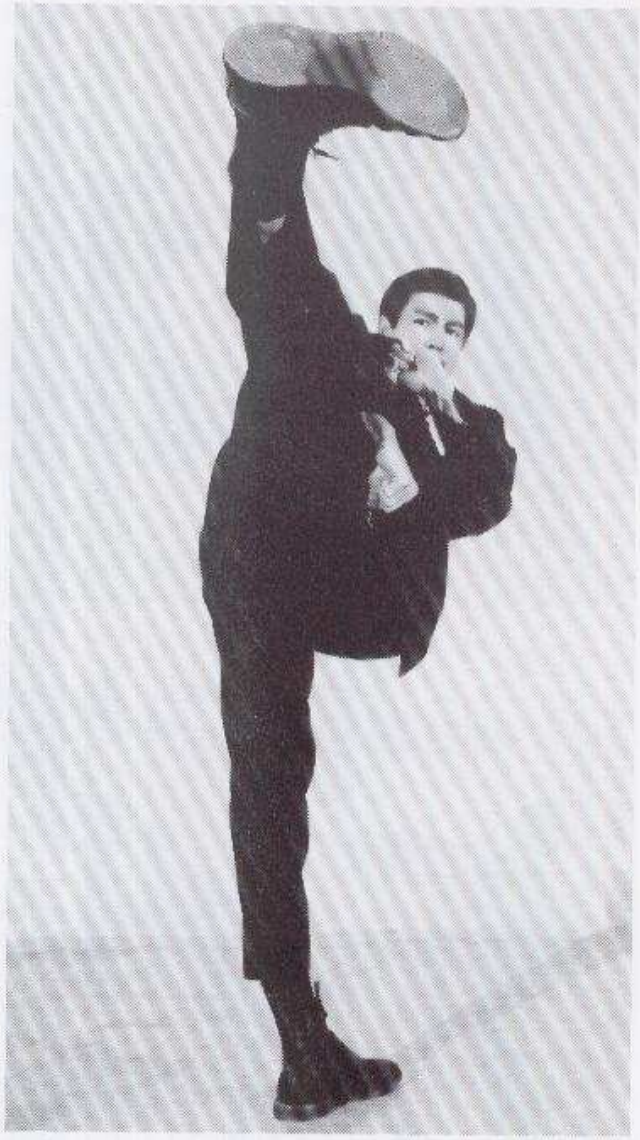
Ce cas de figure est très avantageux si vous maîtrisez bien votre coup de pied. La relative lenteur de l'adversaire vous facilite la tâche, à la fois dans l'esquive et dans l'attaque.





Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée à courte distance (photo A) et s'apprête à lancer un direct, esquivez l'attaque par effacement du buste et dans le même temps frappez le genou adverse en coup de pied latéral (photo B). Le coup est très sûr car c'est la frappe elle-même qui vous place hors de portée de son attaque.

Répétez souvent l'étude du coup de pied latéral bas. Il arrive qu'il soit négligé dans les pratiques sportives, étant donné le risque qu'il fait courir aux articulations, et c'est dommage, encore une fois. Si vous n'aviez qu'une technique à apprendre pour vous défendre, ce serait sans doute celle-là qu'il faudrait choisir.

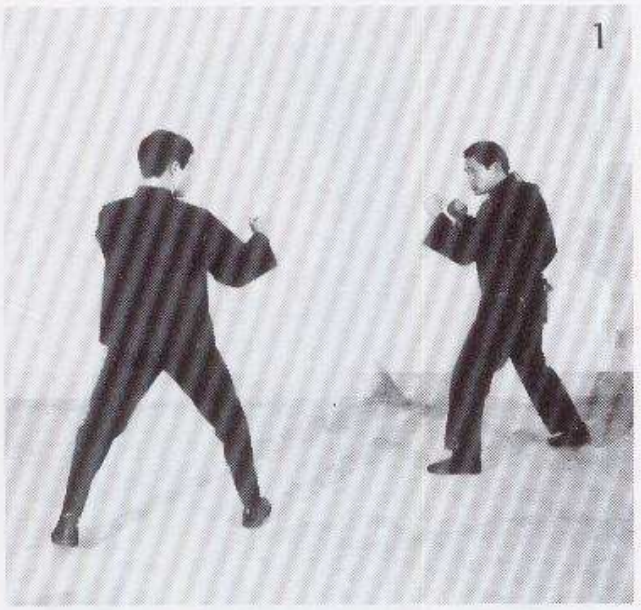


Le coup de pied latéral haut

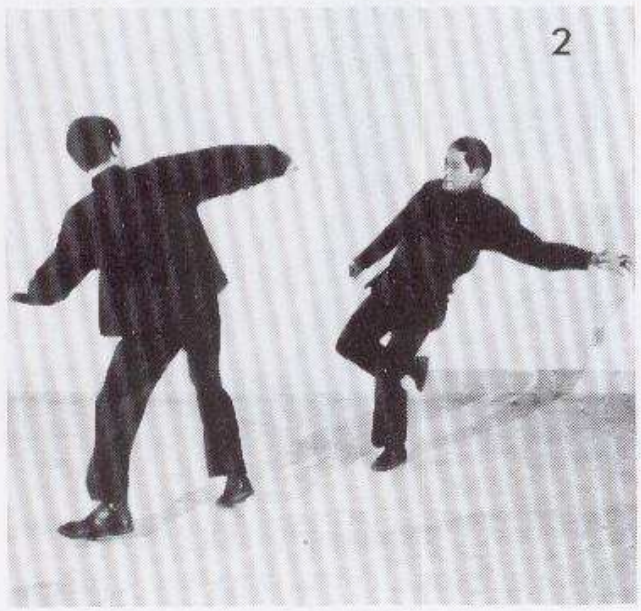
Il a bien des points communs avec la technique précédente mais dirigé plus haut, il est aussi légèrement plus lent et plus ample. Par ailleurs il demande un peu moins de précision, vue la dimension de sa cible. Sa puissance supérieure en fait plus un **coup de contre** dévastateur qu'un simple coup de pied d'arrêt. Il s'agit de chercher la frappe décisive et non pas simplement de repousser l'adversaire.

Comme la technique précédente, c'est une frappe très utilisée en Jeet Kune Do à cause de sa puissance, de sa sûreté, de sa polyvalence. On peut le lancer pratiquement de n'importe quelle distance de combat, à n'importe quelle hauteur.

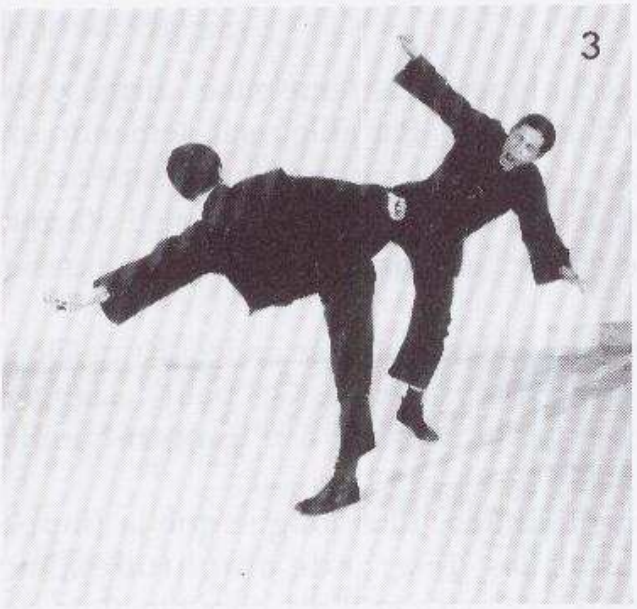
La difficulté, encore et toujours, est dans le timing. Plus longue que la frappe basse, elle convient mieux sur des attaques de grande amplitude avec déplacement. L'adversaire utilise beaucoup d'espace et il est possible alors de *s'insérer* dans sa combinaison offensive pour la contrer très durement.

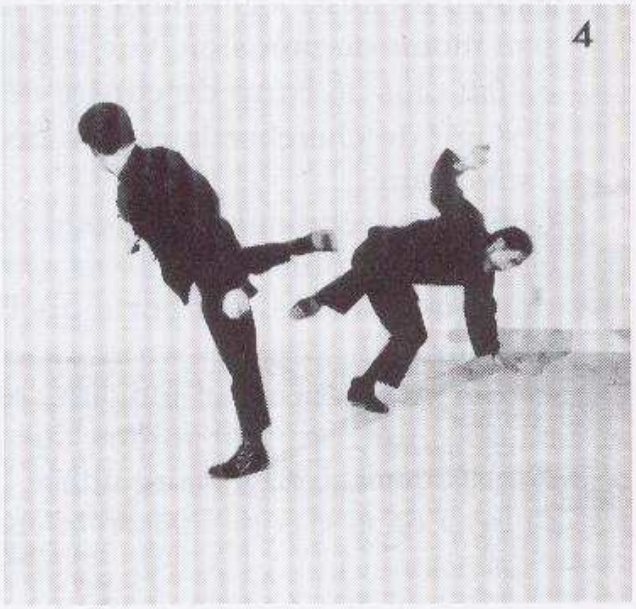


Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo 1) à distance de sécurité, vous avez plus de temps pour lire l'attaque adverse. Attendez qu'il s'engage dans sa tentative et quand il s'y trouve nettement —avec généralement une couverture défensive bien moins bonne—, jaillissez vers lui (photo 2) et frappez-le au corps d'un coup puissant (photo 3). Cette puissance liée au déplacement des deux combattants vous assure une énergie extraordinaire, qui expédiera l'adversaire au sol (photo 4).

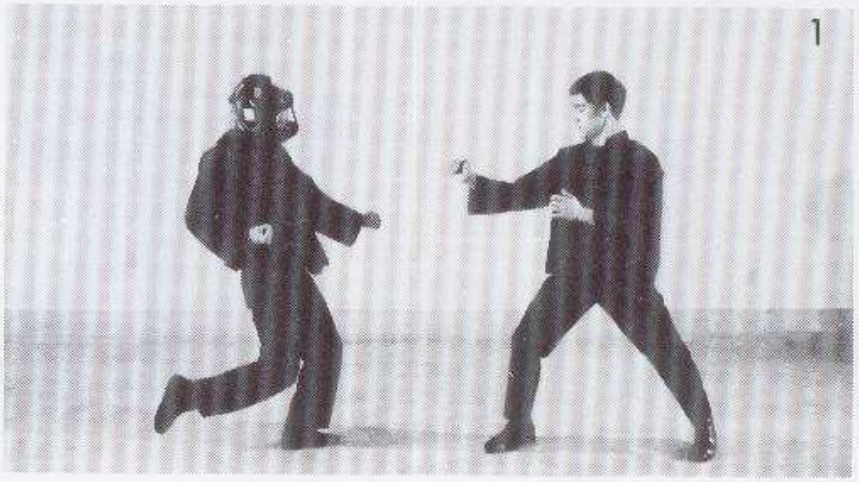


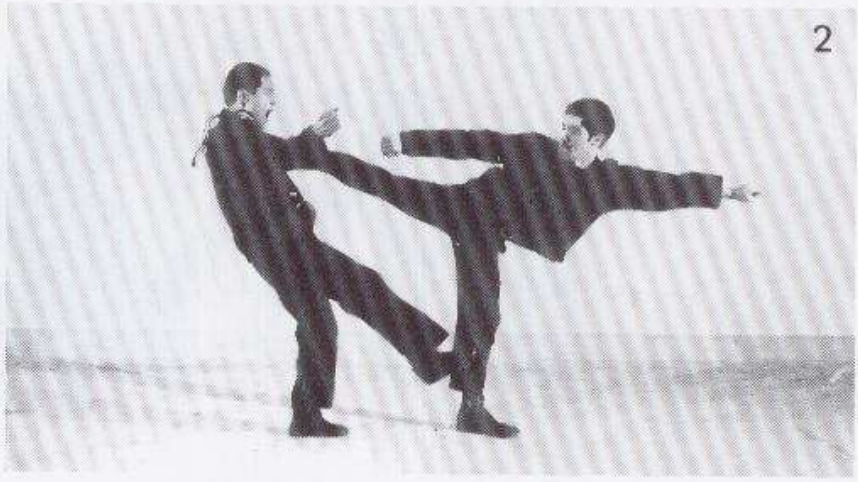
Le combattant expérimenté n'attaque pas sans avoir un véritable contrôle des «instruments offensifs» de son adversaire. En d'autres termes, il s'assure, pour sa sécurité, de la position exacte des mains et des pieds de son vis-à-vis et n'entre dans leur sphère d'attaque que quand il les juge dans une position faible.





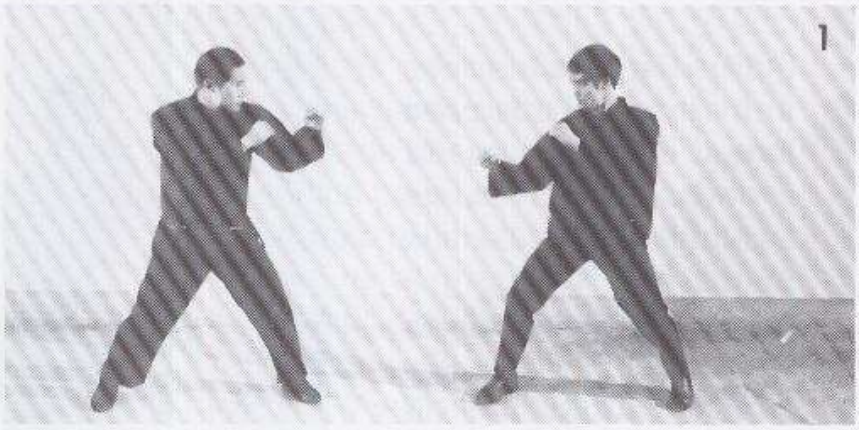
On utilise le plus souvent le coup de pied latéral en contre quand il y a beaucoup d'espace à combler entre les deux opposants. Néanmoins on peut raccourcir la technique pour l'utiliser à distance moyenne où elle est très pratique comme coup de pied d'arrêt pour arrêter une attaque, bien sûr, mais aussi pour se désengager ou, à l'inverse, pour toucher l'adversaire qui tente de sortir de la distance d'attaque (cf. vol. III, chap. 1) et surtout peut-être, pour arrêter net un combattant offensif et toujours en mouvement, qui serait particulièrement difficile à toucher avec précision à cause d'une activité permanente du haut du corps (cf. vol. III, chap. 6). Le coup latéral au corps permet alors de toucher cette cible mouvante sans qu'il soit nécessaire d'atteindre un endroit particulier.
A distance moyenne le **coup de pied latéral d'arrêt** est également valable contre les coups de pied :

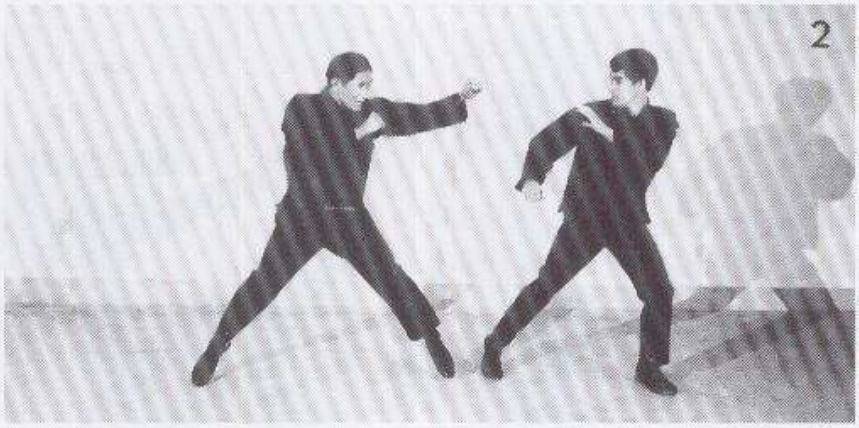

1

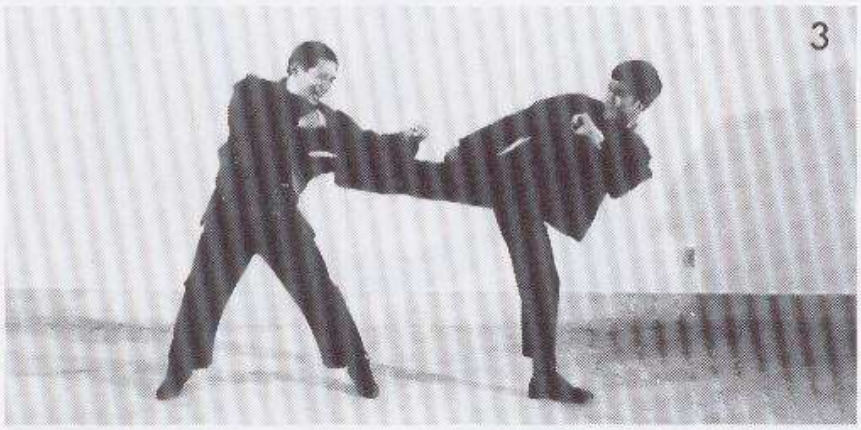

2

3

Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo 1), à distance d'attaque et qui tente de vous atteindre d'un coup de pied de la jambe arrière, vous devez réagir sans aucun temps d'hésitation ou même de préparation. Glissez rapidement votre pied arrière vers l'avant pour vous donner un appui fort et frappez le plus haut possible sur la poitrine avec l'autre (photo 2) en rentrant nettement dans la frappe. Si votre technique est bien maîtrisée, vous propulserez votre adversaire au sol (photo 3).

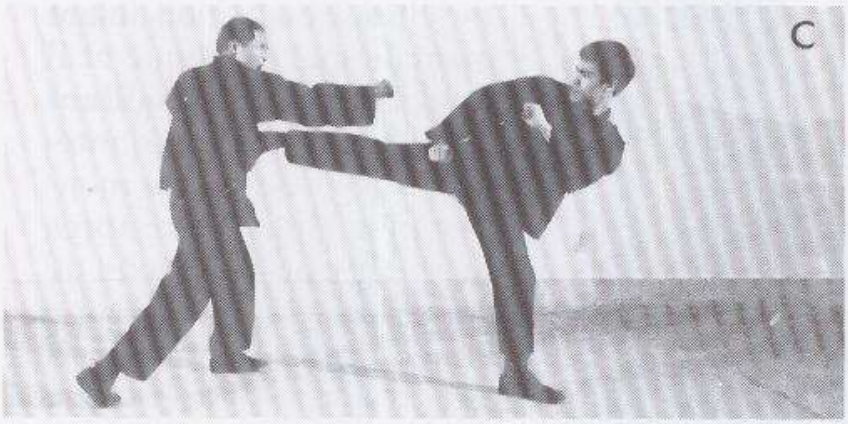






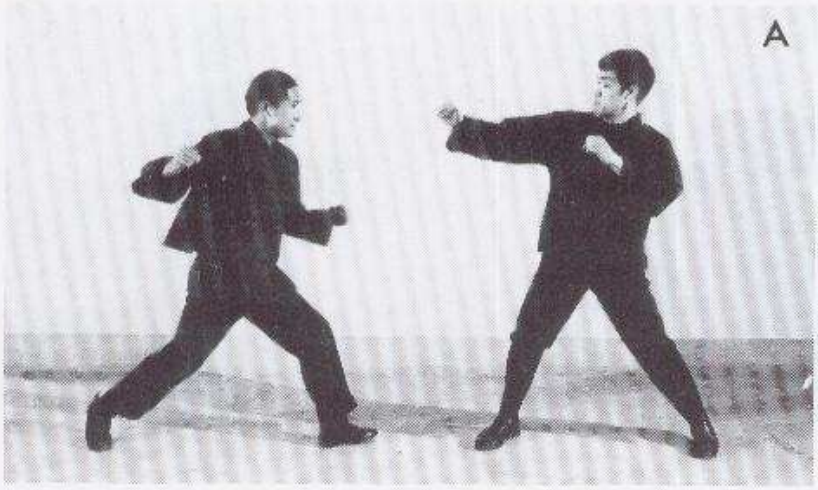
Et contre les coups de poing :

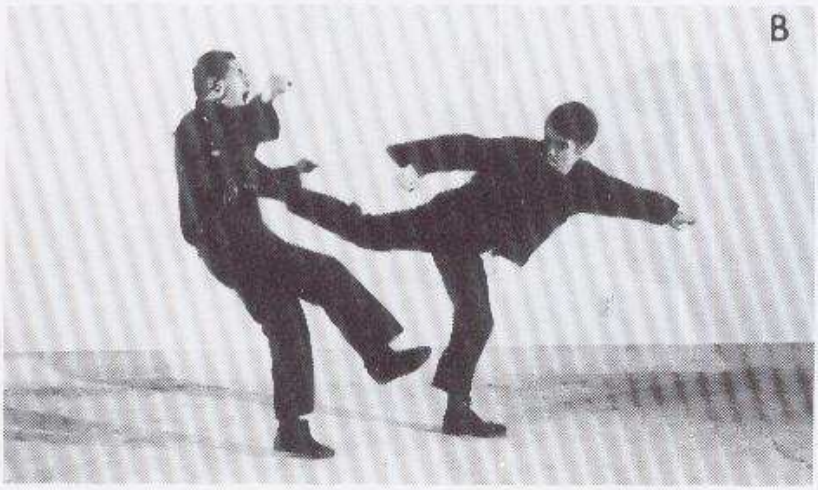
Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo 1), à distance d'attaque et qui tente de vous atteindre d'un direct du bras avancé, reculez juste assez pour éviter le coup sans l'arrêter (photo 2), les bras prêts à parer n'importe quelle tentative et enchaînez aussitôt par un coup de pied latéral aux côtes ou à l'abdomen, en avançant dans la frappe (photo 3). Ne frappez jamais en reculant ; votre équilibre serait médiocre et votre puissance nulle.

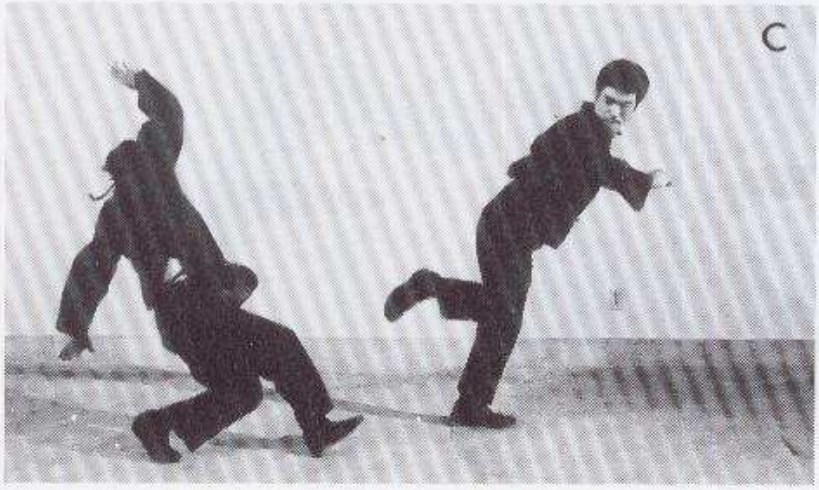


Ce procédé simple fonctionne dans la plupart des situations qui présentent quelques similitudes et ce sera donc exactement la même chose contre un direct arrière :

> Contre un adversaire qui se tient dans une garde opposée (photo A), à distance d'attaque et qui tente de vous atteindre d'un direct du bras en retrait, reculez juste assez pour éviter le coup sans l'arrêter (photo B), les bras prêts à parer n'importe quelle tentative et enchaînez aussitôt par un coup de pied latéral aux côtes ou à l'abdomen, en avançant dans la frappe (photo C).





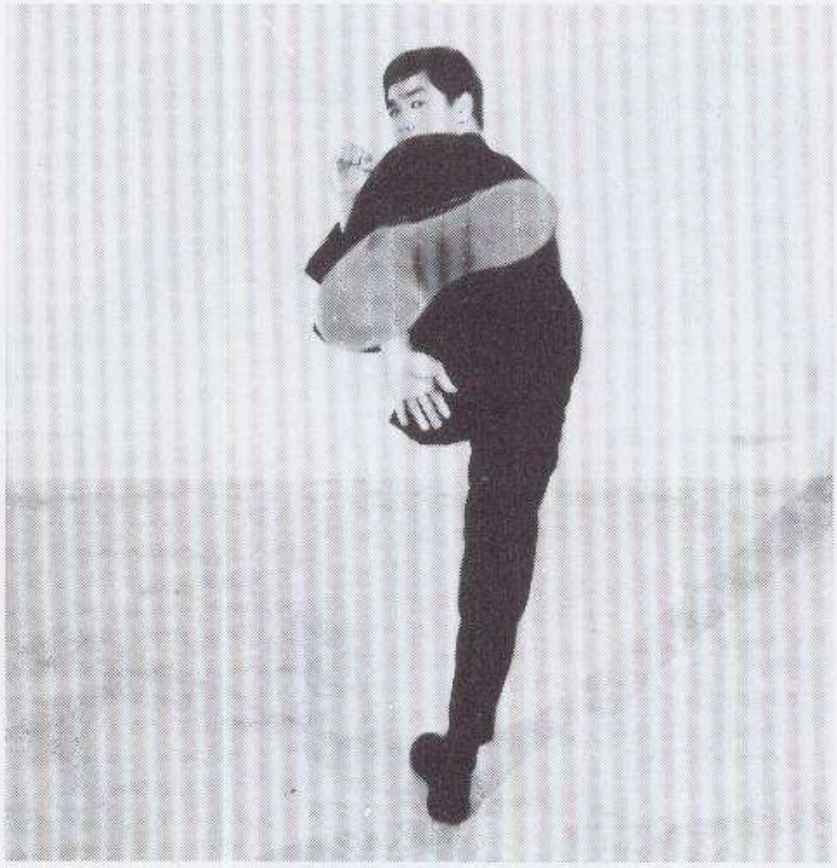


Parfois il n'est pas même nécessaire de marquer ce temps de recul. Il suffit de laisser l'autre venir à distance et quand il ne peut plus se désengager ou parer, touchez-le d'une frappe courte, sans gestes superflus. Le temps d'attaque idéal, c'est le moment où il transfère le poids de son corps vers l'avant, au moment où il vous fait presque face et où ses appuis au sol ne sont pas fermes.

Dans le même ordre d'idées, ce coup de pied est parfait pour briser l'attaque d'un combattant acharné et agressif, tout en le maintenant à distance. Cette frappe très dure a une action autant mentale que physique et il faudrait à votre assaillant une très grande force intérieure pour ne pas se montrer plus circonspect après deux ou trois sanctions de ce genre. Contre ce type d'adversaire il faut parfois précéder votre frappe d'esquives rotatives ou de retraits du buste.

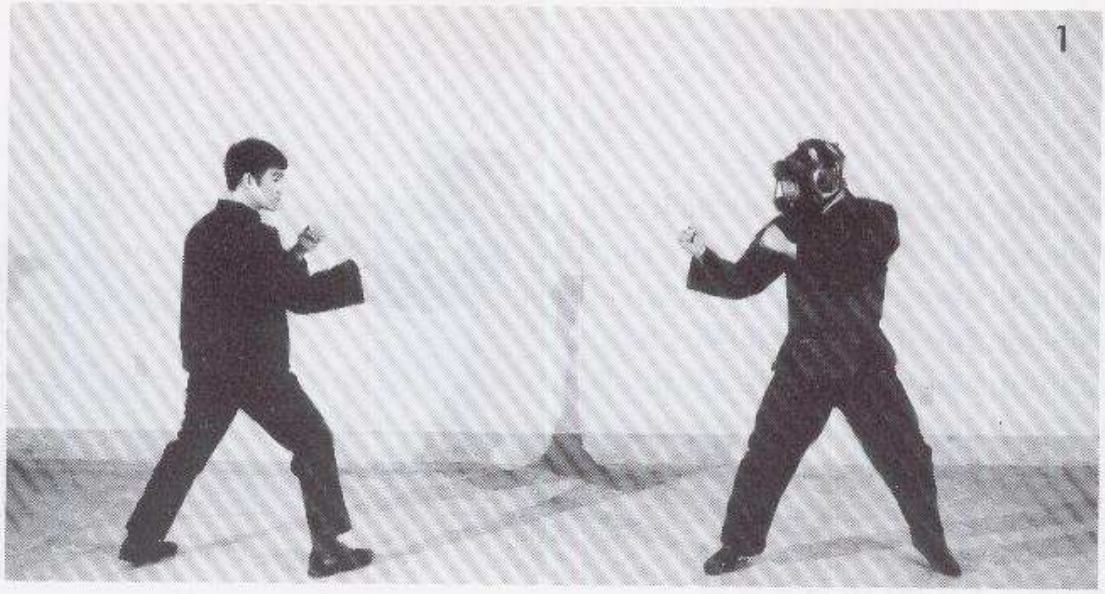
Contre un adversaire qui se rue à l'assaut à distance d'attaque (photo A), ne reculez pas. Choisissez l'instant où il écarte sa garde pour se préparer à la frappe —ce type de combattant commet souvent l'erreur de ne pas bien assurer sa couverture défensive— et avancez d'un pas court en prenant soin de bien calculer la distance et la vitesse d'approche de l'assaillant et frappez au torse en assurant bien votre équilibre (photo B). L'orientation du pied d'appui vers l'arrière est indispensable. Toute l'énergie qu'il aura mis dans son déplacement se retournera alors contre lui (photo C).

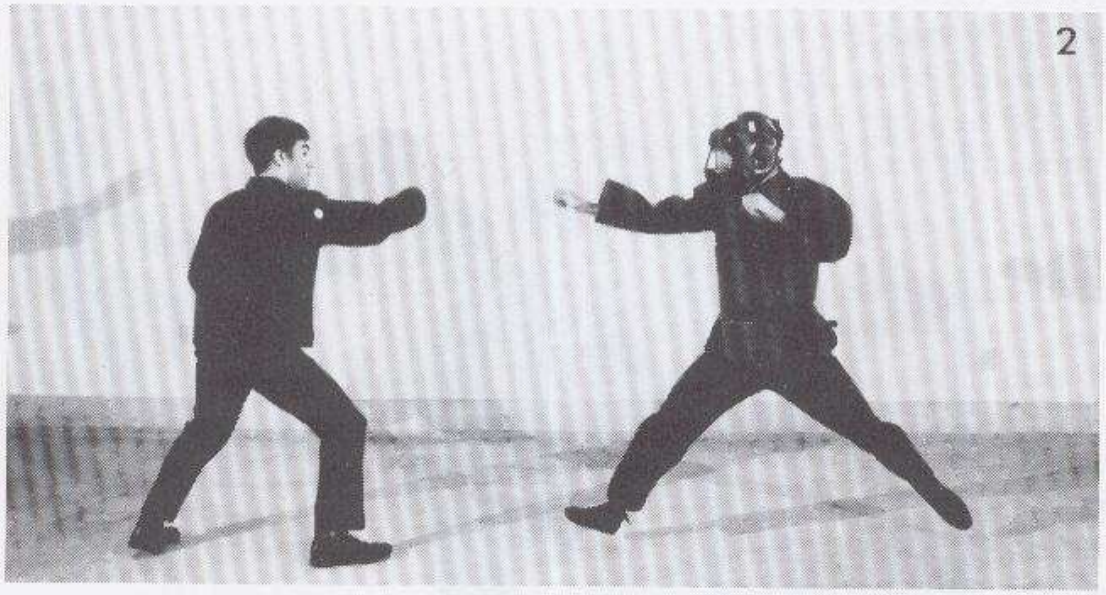
Une **feinte** très simple peut inciter le partenaire à lancer son attaque, que vous pourrez ainsi contrer. Il suffit parfois de simuler un déplacement vif vers l'avant qu'il voudra stopper d'un direct. Retirez-vous alors pour esquiver et frappez comme il est décrit plus haut.
Méfiez-vous cependant du combattant très expérimenté qui peut jouer avec vous le jeu que vous voulez jouer avec lui. Il attendra une étape de plus que vous dans l'échange de feintes et c'est au moment où vous lancerez avec confiance votre coup de pied latéral, que lui-même lancera sa véritable attaque...

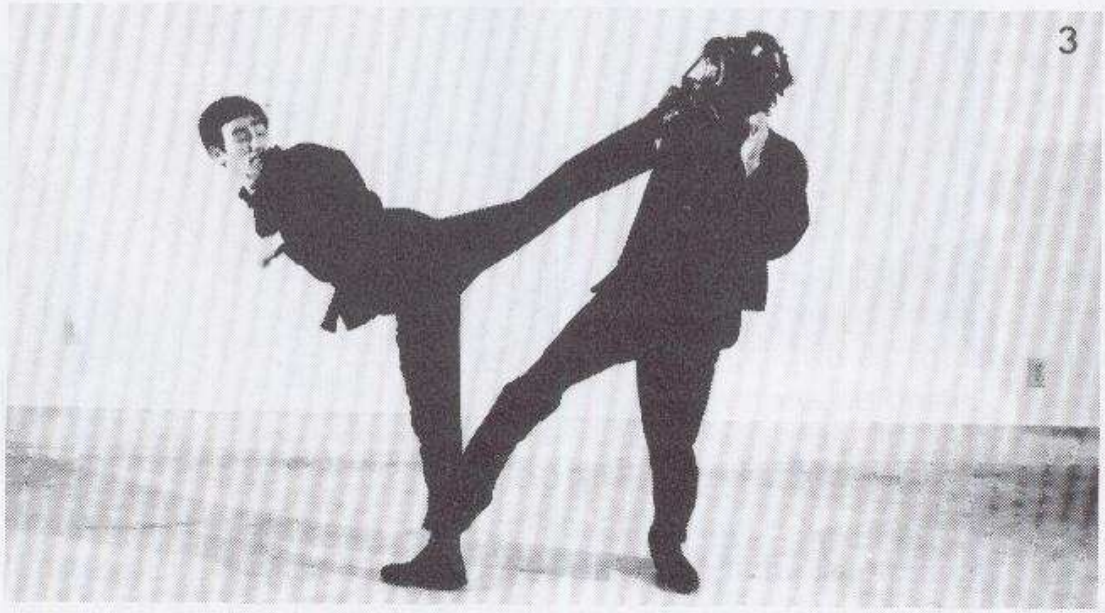


Le coup de pied latéral en rotation

Ce coup surprenant est lui aussi efficace en **contre**. Il est a priori très limité par sa relative lenteur, sa difficulté technique et la nécessaire prise de risque qu'il représente mais si vous y consacrez le temps qu'il faut, ce pourrait bien être votre arme maîtresse, la dernière à utiliser contre un adversaire que vous ne parvenez pas à prendre en défaut.
Comme nous l'avons déjà spécifié, il n'est pas recommandé de le tenter sur un combattant au tempérament défensif et habile contreur, mais plutôt contre un combattant agressif et offensif qui vient sans cesse sur vous.

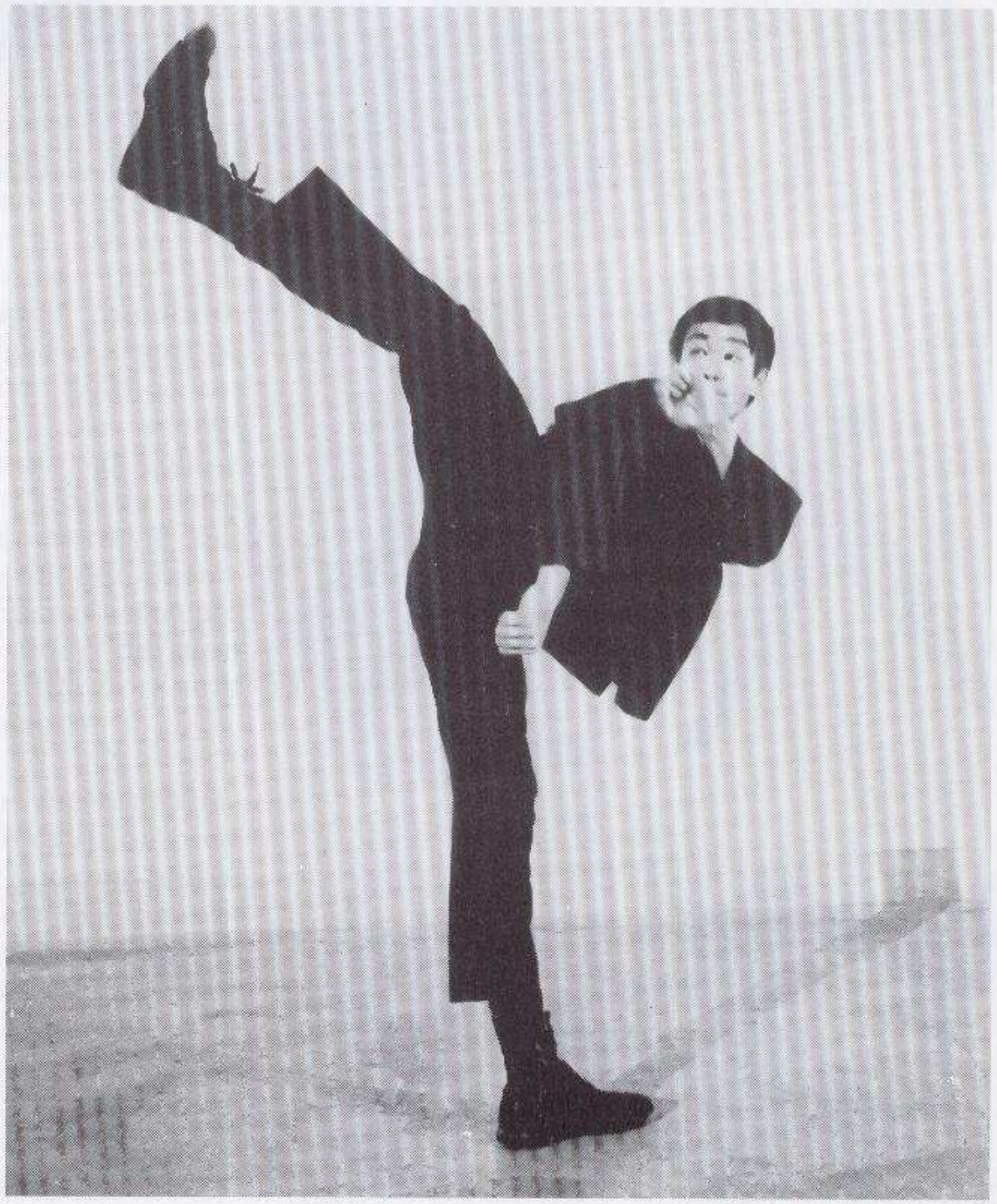






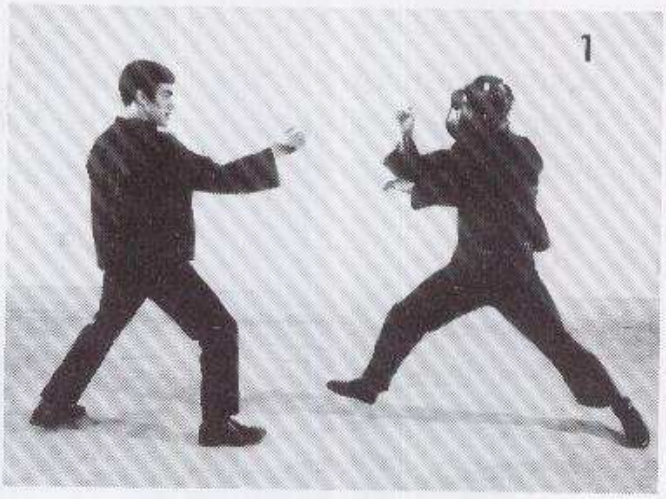
Contre un adversaire qui se tient dans la même garde que vous à distance de sécurité (photo 1) et qui s'élance soudain dans une attaque déterminée et rapide, prenez aussitôt appui sur votre jambe avancée (photo 2), tournez sur vous même et frappez le plus haut possible pour le déséquilibrer tout en le touchant violemment (photo 3).

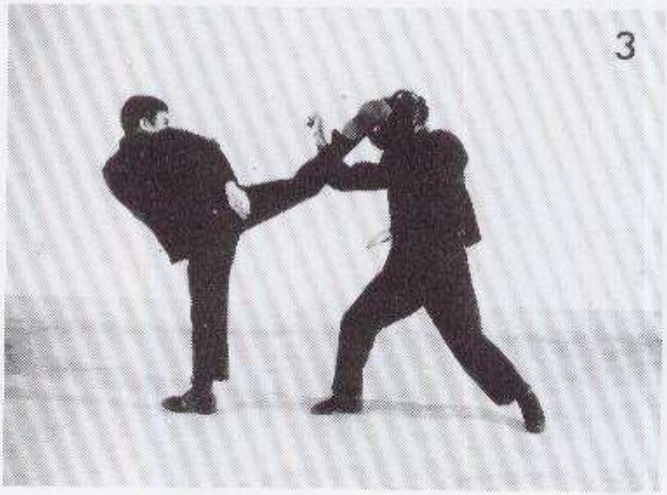
Il serait illusoire vouloir le tester en situation de combat tant que vous ne l'aurez pas assidûment travaillé. Vous devez vous sentir parfaitement stable, délié et précis avant de vous y risquer.



LE COUP DE PIED CIRCULAIRE

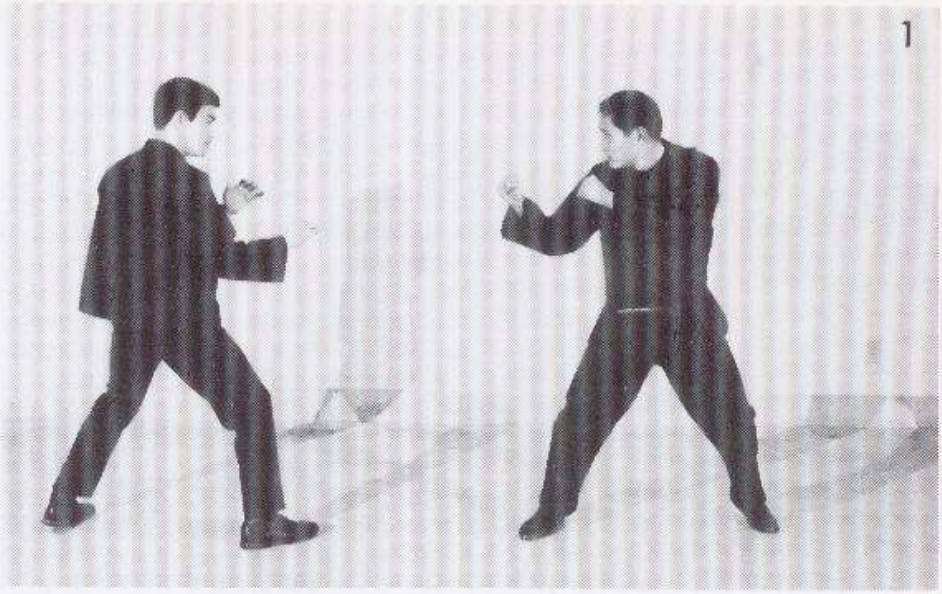
Sa rapidité particulière, son peu de préparation, sa polyvalence lui confèrent le privilège d'être presque aussi bien un coup offensif qu'un coup de contre. Même son relatif manque de puissance —comparé au coup de pied latéral— est compensé aisément par sa précision qui lui permet d'atteindre les points vulnérables du corps.

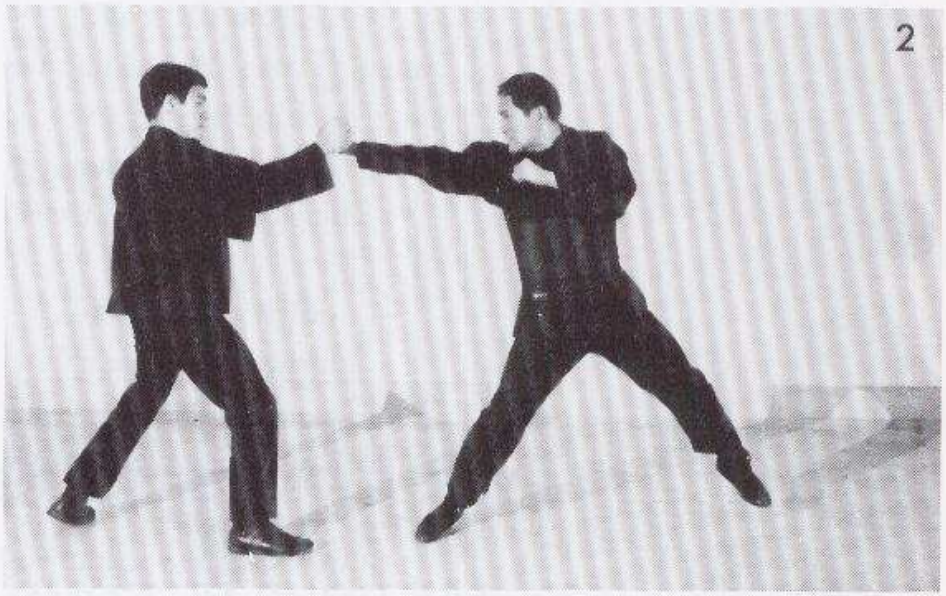


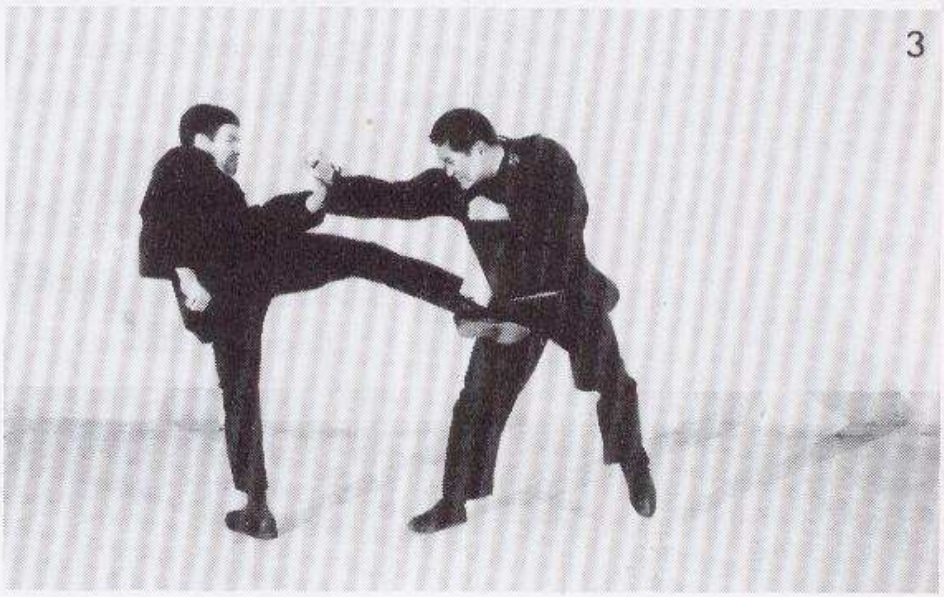


Contre un adversaire qui se rue à l'assaut à distance d'attaque en baissant sa main de garde pour protéger le torse (photo 1), pivotez rapidement sur votre pied arrière tout en plaçant votre poids sur cet appui et en effaçant légèrement le buste vers l'arrière (photo 2). Stoppez l'attaque par un coup de pied haut à la tempe (photo 3). Si la puissance du coup est suffisante, vous pouvez l'assommer ou le faire chuter au sol.

Contre un adversaire prudent qui se tient dans la même garde que vous à distance d'attaque (photo 1) et qui ne prend pas l'initiative, incitez-le à attaquer en simulant un direct du bras avancé qu'il tente alors de contrer par une frappe similaire (photo 2). Parez du bras avancé et dans le même temps saisissez son bras de votre main en retrait pour le déséquilibrer. Finissez l'action par un coup de pied fouetté à l'aine (photo 3).


1


2


3

D'une façon générale, ce coup de pied peut finir en contre toutes les phases d'attaques. L'adversaire s'avance, frappe, vous détournez l'attaque et vous contrez quand il se trouve en pleine extension ou quand il retrouve son équilibre. Le coup est suffisamment polyvalent pour couvrir toutes les possibilités de distance et pour toucher tous les points vulnérables selon l'opportunité du moment. L'essentiel est d'obtenir à l'entraînement une parfaite aisance en travaillant toutes les hauteurs, toutes les orientations, toutes les distances...

Chapitre 4

EVOLUTION PERSONNELLE ET TACTIQUE DE COMBAT

TACTIQUE

Le vieux chêne têtu
Au Vent d'Ouest se brise
Sa force silencieuse
Ne suffit pas.
sur sa branche maîtresse, l'Oiseau
Soufflé des vents
ébouriffé s'envole,
Dans la chute du géant.

Le Serpent pétrifié
Balance son doux regard
Sa rencontre de hasard
Ne sentira que son parfum de sable.

Infiniment lente, la Mante
Dévore pensivement la bête colorée
Qui luttait tout à l'heure
Contre une autre victime, un autre sacrifié.

Chacun eut son heure.

L'Homme qui chasse là-bas
N'est d'aucun temps.
Il court son Domaine, il règne,
En face, il a vu la Mort.
Il est l'Oiseau, le Serpent et la Mante

Il peut être le Vent.

Nous pourrions définir la tactique comme le moyen d'enfermer l'adversaire dans une structure quasi-mécanique dans laquelle nous avons toujours un temps d'avance, dans un type de combat dont il ne peut pas sortir et qui va le conduire à un inéluctable échec. Ceci posé on voit bien l'ambition de cette théorie et la difficulté de la mettre en pratique.
Cette structure qu'on doit imposer à l'autre est faite de maturité technique, physique, mentale, de dons naturels travaillés, de facultés d'adaptation, de sens du combat, d'esprit martial... et d'encore bien d'autres choses ! Aller dans cette voie suppose qu'on s'engage à une constante amélioration de soi-même et de ses possibilités premières, à une concentration permanente et à une analyse sans faiblesse de toutes nos expériences martiales, rejetant les erreurs, améliorant encore ce qui est bon, cherchant les principes au cœur des choses...mais c'est la seule façon de parvenir à cette densité, à cette cohérence qui peut vous rendre invincible et humble à la fois.
Ceci soulève quelques questions auxquelles il sera plus facile de répondre en prenant des exemples concrets.

QUALITES DE BASE ?

A l'évidence nous ne sommes pas égaux en performance pure. Si nous prenons l'exemple d'une qualité fondamentale du bon combattant : la vitesse, nous pourrions dire que physiologiquement certains hommes, certains athlètes ont un avantage inné sur les autres. Le fonctionnement de leur système nerveux est meilleur, leur temps de réponse musculaire est plus rapide et s'ils accumulent en sus la tonicité musculaire, la force, une grande allonge, l'acuité visuelle... leur avance finit par être considérable.
Mais si l'on analyse d'un peu plus près la qualité elle-même, on s'aperçoit qu'elle est loin d'être aussi simple à saisir, à cerner, qu'on ne l'imagine de prime abord.
Dans la perspective martiale, aller vite peut vouloir dire beaucoup de choses. Il y a bien sûr la *vitesse d'exécution* dont il vient d'être question, qui concerne la capacité à mobiliser le corps ou une partie du corps en un minimum de temps, la réponse musculaire au stimulus nerveux ; mais il y a aussi la *vivacité*, une qualité physique plus difficile à déterminer, qui concerne la capacité à changer de rythme, de direction et d'appui, et qui a autant à voir avec la qualité de base de la vitesse qu'avec la maîtrise technique, le poids du corps, des dispositions mentales... On doit parler aussi de vitesse de perception, qui concerne l'acuité, mais aussi la capacité à percevoir une situation dans sa logique ou tout simplement une opportunité d'attaque, une faiblesse de garde, et bien sûr la *vitesse cérébrale*, le temps que va mettre le cerveau à trouver une réponse appropriée à la situation, la plus efficace, la plus simple possible. Qualité très précieuse et très difficile à acquérir : l'esprit est parfois une machine assez lourde et une situation complexe peut demander un temps de réponse bien long, et cela quelles que soient nos qualités physiques de base.
On voit par là que la vitesse en combat n'est pas une simple question de physiochimie et que tout doit entrer en ligne de compte, du physique jusqu'au

mental, quand on veut analyser vraiment le problème. En fait les qualités martiales d'un combattant ne se comprennent que dans une sorte d'unité fondamentale, de cohérence parfaite et indissociable. Dans votre projet d'amélioration de vos qualités, vous ne devez rien laisser en arrière, vous ne devez rien sous-estimer. A quoi aurait servi votre entraînement acharné si dans une confrontation votre émotivité vous privait du meilleur de vous-même ?
Votre tâche va être de lutter pour supprimer vos faiblesses et d'améliorer vos points forts tout en écartant tous les facteurs qui peuvent handicaper l'ensemble. Pour reprendre l'exemple de la vitesse, si vous êtes naturellement lent, attachez-vous à progresser sur ce plan physiquement par un entraînement adapté comme des séries de départ sprint (ou une infinité d'autres exercices) mais aussi travaillez la souplesse de vos muscles, votre mobilité générale, votre équilibre et toute les qualités «de substitution» : l'économie de mouvement, la capacité à lire très tôt les techniques adverses, la force de votre concentration et de votre calme... Si vous avez des qualités au départ, votre travail sera au fond à peu près le même, vous chercherez simplement à améliorer ce qui va bien et à progresser dans le reste. Par ailleurs, fondamentalement, vous devez éliminer les grands facteurs de mauvaise performance : une mauvaise hygiène de vie en général, la fatigue en particulier, la mauvaise nourriture et l'alcool, le manque d'entraînement, la nervosité, la dispersion de l'esprit.

Tout ce travail sur soi s'effectue en permanence, que ce soit pendant l'entraînement ou dans la vie de tous les jours (cf. vol. II, chap. 5 et 6). C'est une question d'état d'esprit et de volonté. Améliorez sans cesse vos performances visuelles, la rapidité de vos réactions et surtout, tâchez à chaque fois de sélectionner la bonne réponse, de plus en plus vite. Ceci se fait dans les gestes quotidiens. Eliminez le superflu, les réactions inappropriées. Soyez toujours en état de vigilance, la plus anodine des maladresses peut être le sujet d'une expérience. Apprenez peu à peu à ne plus réagir instinctivement mais à faire travailler votre cerveau de manière consciente avec le maximum de vitesse, ce qui est véritablement différent. La pulsion instinctive de crainte et de fuite immédiate qu'on peut ressentir à un bruit soudain n'a rien à voir avec la réaction juste et rapide que la situation demande.
A l'inverse, jouez des faiblesses que vous ne manquerez pas de trouver chez la plupart de vos adversaires : cherchez les failles de sa concentration, repérez les éléments perturbants : une pointe de fatigue, du bruit, une inquiétude diffuse, surveillez sa respiration pour l'attaquer à contre-temps ou dans un moment de récupération, exercez votre perspicacité à cerner les possibilités physiques et techniques de votre opposant pour pouvoir vous concentrer sur des points précis, testez ses limites mentales. Quant à vous, apprenez à vous connaître parfaitement et à obtenir le meilleur de vous-même. Par exemple, si vous êtes un peu lent à réagir, travaillez d'autant plus votre concentration, cherchez à gagner du temps sur toutes les autres étapes, nombreuses, qui composent une phase de combat, cherchez à lire de plus en plus tôt les actions adverses, à les lire de mieux en mieux, à y répondre de la meilleure façon possible. Les maîtres ont prise sur le moindre des mouvements de l'autre, la moindre de leurs émotions.

ATTITUDE DU COMBATTANT

Une fois que vous serez au point sur le plan physique et technique, que vous aurez exploré au mieux le champ de vos possibilités et que vous l'aurez exploité à son maximum, l'essentiel de votre travail sur vous-même consistera à vous forger au feu du combat, à vous obliger aux expériences difficiles pour le corps et l'esprit et à en tirer une leçon générale sur l'attitude à adopter dans les confrontations. Ceci est la deuxième étape de votre évolution dans la Voie Martiale, mais encore une fois, elle n'est pas dissociable de toutes les autres : votre progression doit s'envisager dans la globalité. D'ailleurs chaque élément retentit sur les autres et il est bien rare de constater qu'une évolution physique par exemple, n'ait pas aussi un effet technique et mental. Simplement vous devez privilégier à certains moments certaines choses et il est absolument nécessaire de passer par une phase d'aguerrissement de vous-même. Cette force restera en vous, même quand vous aurez renoncé à un entraînement acharné ou aux combats violents et votre esprit aura changé autant que votre corps.

La force du corps rend l'esprit plus fort, la force de l'esprit rend le corps plus fort.

L'état que vous devez finir par obtenir est une forme de cohérence intérieure, un accord avec vous-même qui élimine les doutes et le manque de confiance. Cherchez à retrouver ce que vous êtes vraiment, à utiliser votre potentiel sans qu'il soit masqué ou affaibli par des troubles d'ordre physique ou psychologique, l'un influençant l'autre : nausée, angoisse, faiblesse, crainte, perte d'assurance... le tout fonctionnant en spirale sans fin, le corps affaiblissant l'esprit qui affaiblit le corps.

Pour cela, il faut faire un maximum d'expérience, et en tirer parti. La compétition est un bon moyen d'apprendre à gérer les réactions intérieures, à dépasser les objectifs immédiats et artificiels pour se concentrer sur ce qui en vaut la peine : l'amélioration de soi. Mais ça n'est pas le seul. Les voyages, le travail, les rencontres, tout ce qui vous sollicite régulièrement, tout ce qui peut vous poser un problème, est lui aussi facteur de progression.

Dans la confrontation, trouvez cette attitude souple et tonique à la fois qui favorise l'expression du corps, la concentration, les déplacements d'énergie. N'abordez pas les instants importants dans un état de tension physique et psychique, avec une sorte de bouleversement intérieur qui vous tient si l'on peut dire «hors de vous». Certains compétiteurs cultivent cette sensation qu'ils rendent positive, pour être plus fort, plus volontaire, plus efficace. Les plus grands pourtant combattent dans le calme et la lucidité et ce sont eux qui ont la plus longue carrière. A terme, on s'aperçoit que ce sentiment est destructeur et qu'il ne contribue pas vraiment à l'amélioration profonde de celui qui suit la Voie Martiale. De plus cette tension entraîne une débauche d'énergie que seul un homme jeune peut assumer et encore, généralement dans le cadre étroit des règles de la compétition sportive.

En revanche, la nonchalance est exclue dans les arts martiaux. Soyez toujours entièrement impliqué dans l'instant présent, engagez-vous totalement. Il n'y a

pas de demi-mesure, même à l'entraînement. Vous devez combattre sur un rythme élevé et être toujours prêt à hausser votre effort. Un compétiteur en bonne forme, puisant dans cette réserve d'énergie latente qu'on appelle le «second souffle», n'a pour ainsi dire aucune limite de résistance. En fait l'essentiel est dans l'esprit et vous avez effectué un grand pas quand vous l'avez compris. Un combattant de haut niveau est capable de performances physiques supérieures simplement parce qu'il l'a décidé et que son corps est habitué à suivre la direction de son esprit. Quand nous évoluons dans cettte voie nous sommes rapidement étonnés de l'immensité des réserves que nous possédons sans le savoir : nous ignorons des douleurs et des fatigues qui nous auraient arrêtés auparavant, nous travaillons sans sourciller à des rythmes qui nous auraient fait frémir, nous acceptons sans inquiétude l'idée de la confrontation. Il n'y a qu'un seul chemin pour cela, il passe par une pratique sincère et extrêmement régulière, le respect de vous même et de votre corps — travail physique et hygiène de vie—, l'acceptation permanente et joyeuse de l'épreuve. Avant toute chose posez-vous la question : si vous n'aimez pas vraiment ça, il est peu probable que vous alliez très loin dans cette voie.
Bien sûr il faut savoir accepter l'idée de ne plus être un athlète à certains âges de la vie et commencer à apprendre l'économie de cette énergie précieuse. Mais cela a peu d'importance, si le travail a été fait en son temps, l'esprit ne vieillit pas et il reste assez de cette force intérieure et extérieure pour agir au bon moment, surtout si le corps est toujours entretenu. Alors vous travaillerez sur un rythme naturel, privilégiant les mouvements simples, le placement du corps, réduisant à de très courts instants, mais généralement décisifs, les phases de dépense énergétique maximum. Peu à peu l'esprit prend le dessus, la vigilance est parfaite, le regard capte la moindre faille et l'énergie, mobilisée en un instant, s'engouffre. La technique est dominée au point que les détails n'ont plus d'importance et qu'il ne reste que les principes purs.

MAITRISER L'AUTRE

Dans votre parcours, la dernière étape vient au moment où vous commencez à ne plus véritablement être «votre problème». Corps fort, technique assurée, esprit serein, vous êtes sur la Voie, conscient que tout est encore à faire mais débarrassé de cette irritation constante contre vous-même, de cette obsession que vous représentez à vos propres yeux et qui vous masque un peu l'extérieur. A ce moment, exercez l'essentiel de votre concentration, de vos réflexions, de vos recherches sur la dimension tactique du combat (cf. vol. III, chap. 6).
Une catégorisation possible pour classer les combattants, est de les partager entre ceux qui ne sont préoccupés que d'eux-mêmes, à la tactique toujours identique forcément mécanique et plaquée de force sur le combat, et ceux qui ont l'oeil ouvert, les «intelligents», ceux qui savent lire un adversaire et s'adapter, échafauder une stratégie, la faire évoluer, ceux qui savent enfin, que dans un combat l'important ça n'est pas soi *c'est l'autre*. leur approche de la

confrontation sera toujours basée sur une analyse prudente et progressive, un choix stratégique dicté par cette analyse, puis l'exécution technique. Bien sûr le travail répétitif, l'auto-observation permanente un peu lourde, la volonté d'imposer tel ou tel mouvement de façon volontaire est nécessaire mais elle ne suffit pas, il vous faudra l'intelligence du combat, la capacité à regarder, à comprendre, à s'adapter en édifiant des stratégies différentes... qui n'auront pas plus de sens si votre technique, votre enchaînement, votre contre n'ont pas été répétés de nombreuses fois de façon mécanique ! Les deux sont donc indissolublement liés et il est nécessaire d'aller sans cesse d'une tendance à une autre en attendant d'être assez fort, peut-être, pour que cette distinction n'ait plus de sens. Disons pour résumer qu'on peut penser à soi à l'entraînement et qu'en combat il vaut mieux penser à l'autre. La première attitude est efficace pour progresser, la seconde pour gagner.

L'analyse du début de combat consiste à collecter un maximum d'informations le plus rapidement possible, avant même le premier contact. Ses caractéristiques physiques, son déplacement, son attitude, ses intentions apparentes. Est-il puissant ou vif, est-il dans une borne forme physique (le ventre naissant est souvent une bonne indication... à prendre pourtant avec précaution), est-il agressif, calme, en colère, timoré ? Est-il plutôt offensif ou défensif ? Testez-le par de fausses attaques pour connaître ses techniques dominantes et approfondir vos impressions.

Le choix stratégique vient ensuite, à partir du moment où vous avez une idée claire de votre opposant et de ses limites. Il se détermine en fonction même des qualités adverses, que vous tenterez de rendre sans effet, et de ses faiblesses, que vous tâcherez d'exploiter. C'est une phase préparatoire à l'action. Pour vous, ce doit être une phase de calme intérieur et, si possible, de repos du corps. Soignez votre équilibre et vos déplacements ; des pas courts et vifs seront plus faciles à contrôler, plus précis. Le relâchement et la déconcentration sont évidemment interdits. Pour lui, ce doit être une phase de doute, une phase que vous maîtrisez sans vous risquer, par des fausses attaques, des feintes, des déplacements ambigüs. Il ne peut pas prendre l'initiative et s'il essaye, vous devez toujours avoir ce temps d'avance, parade prête et contre-attaque immédiate.
En apparence, la préparation et l'attaque forte ne font qu'un seul ensemble fluide, sans rupture ni dissociation nette. Pourtant dans votre esprit il doit y en avoir une, vous devez vous préparer à l'action. Plus vous progresserez en maîtrise sur tous les plans, plus vous approcherez de la simplicité et de la facilité, moins cette phase sera significative. Vous pouvez même arriver à un calme intérieur proche du vide, à une connaissance immédiate de l'autre qui rendra ces détails inutiles... mais attachez-vous à eux tant que vous n'êtes pas parvenu à ce niveau.
Il y a des paramètres qui ne changent pas dans ce travail préparatoire. Il est nécessaire dans un premier temps de commencer à dominer l'autre par la mainmise progressive de votre distance et de votre rythme. S'il accepte peu à

peu votre façon de faire, avant même que le combat soit engagé, vous avez déjà un avantage très significatif. A moins bien sûr qu'il ait la même façon de combattre que vous ou l'habitude de s'adapter. L'essentiel de ce travail consiste à éprouver votre jeu de jambe face au sien, à l'entraîner dans un jeu subtil de feintes de frappe et de feintes de corps, mêlées à des frappes sèches et précises. Cette phase est nécessaire aussi contre un combattant ultra-défensif, garde fermée, complétement tourné vers la défense et la contre-attaque éventuelle. Amenez-le doucement à s'ouvrir, à tenter des choses, à prendre quelques risques... Souvent, il y a en début de combat une sur-dépense d'énergie qui se traduit par des attaques très violentes, des réactions musculaires intenses qu'il est nécessaire d'observer avec prudence car elles peuvent être extrêmement dangereuses. Le pratiquant d'expérience saura inciter l'autre à ce déchaînement tout en s'en préservant pour pouvoir profiter du contre-coup physique qui suit irrémédiablement. Les débutants sont coutumiers du fait et compensent souvent leur sentiment d'infériorité et leur manque évident de technique par une motivation suplémentaire et une débauche d'énergie. Ne sous-estimez jamais cette attitude qui a la force de la sincérité, une vérité qu'on *retrouve* à partir d'un certain niveau. On est souvent moins dangereux après quelques temps de pratique. Ces débutants sont d'autant plus à prendre au sérieux que leur expérience n'est pas la vôtre et que leur façon de lutter vous surprendra sûrement. Leurs mouvements seront désordonnés par rapport à *votre* ordre, leur rythme irrégulier, leur attitude imprévisible. Ils ne réagiront pas à vos feintes, ni à vos déplacements, ni à vos enchaînements. Leur force est celle de l'incohérence et de la violence, et c'est toujours redoutable. Bien sûr il est au fond *très simple* d'en venir facilement à bout : soyez prudent et vigilant, revenez à l'essentiel, saisissez les opportunités, faites des frappes simples et efficaces, des contres. Mais l'expérience est toujours intéressante et vous met souvent en face de vous même et de vos petites tricheries de pratiquant. Vous percevez soudain mieux ce qui est universellement efficace et ce qui n'est que de l'ordre du code de la boxe sportive, des habitudes confortables.

Ne prolongez pas à outrance cette phase d'observation et de retrait, ne lui donnez pas toujours la même apparence, ne l'effectuez pas avant chaque phase offensive, en un mot ne la rendez pas *reconnaissable*. Votre partenaire aurait beau jeu de se concentrer sur ces instants particuliers pour parer et contre-attaquer à tout coup. Eliminez donc les moments où vous pourriez être vulnérable, rentabilisez le temps en vous concentrant au maximum, soyez économique dans vos mouvements. Si vous percevez que l'adversaire commence à sentir ce temps de retrait et tente d'en profiter, piégez-le par ce biais-là, simulez, feintez et contrez quand il s'engage. A l'inverse un des meilleurs moments pour s'engager nettement dans l'attaque va être la phase de retrait, de réflexion où l'autre échafaude sa prochaine tentative, ou même à l'instant où son mouvement s'ébauche. Il perd souvent un peu de sa concentration, son esprit comme son corps n'est pas prêt à recevoir l'attaque. Profitez-en, changez brusquement les conditions du combat, la distance, le rythme, détournez ses bras, bloquez la jambe et frappez avec décision.

L'exécution technique doit être sincère et chercher la frappe décisive. Elle suit la phase précédente et dépend de toutes les informations que vous avez emmagasinées et de la situation que vous avez créée. Recherchez la fluidité du mouvement, la vitesse, la précision. Faites preuve d'un timing parfait : surprenez l'opposant par une attaque brusque et intense ou décalez cette attaque par une très courte pause juste avant le déclenchement de la frappe de façon à rendre sa parade inefficace. Soyez parfaitement déterminé. Il ne faut plus rien céder. Si l'opposant réussit à gagner l'initiative, acharnez-vous jusqu'à ce que vous l'ayez repris. Harcelez-le, contrez systématiquement avec beaucoup d'énergie, troublez sa concentration, mettez tout en œuvre mais à aucun moment vous ne devez accepter d'être *en dessous*.

La logique tactique veut que vous n'attaquiez pas tous vos adversaires de la même façon. Il y a une clé pour chacun et c'est ce que vous avez tenté de découvrir dans les étapes préliminaires. Votre position, la distance, le choix des techniques, des enchaînements, votre rythme, votre puissance de frappe, votre attitude générale même, découlent du profil adverse. Ne «sacrifiez» rien de vous même, soyez fort, mais sans orgueil, sachez prendre l'autre en compte.

Une règle indispensable à retenir : *faites simple*. Il n'y a aucune raison valable pour utiliser des techniques ou des enchaînements complexes que la *stricte nécessité*. Cherchez des solutions évidentes et immédiates. Si ça ne marche pas, alors vous pouvez élaborer des structures plus complexes... et plus difficiles à mener à bien. Bien sûr à l'entraînement il est bon de se fixer des thèmes de travail d'ordre technique ou tactique, mais en combat ne commettez jamais l'erreur d'avoir une autre motivation que la victoire avec le moins de prise de risque possible. Un coup de poing direct, masqué par une série de fausses attaques et de feintes, suffit bien souvent pour achever l'affaire. D'ailleurs même du point de vue du «brio» rien ne remplace l'impression laissée par un coup tout simple mais parfaitement *juste*, surtout contre un adversaire d'une grande expérience qu'il aurait été difficile de vaincre par des attaques complexes.

Si vous savez ce qu'il va faire ou, plus subtil, ce que ses caractéristiques physiques et psychiques le pousseront à faire, le combat est gagné à moitié. Voici quelques principes généraux qui serviront de base à vos observations personnelles :

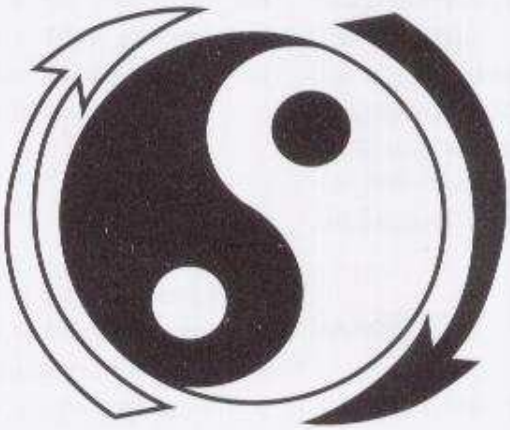
Contre un combattant qui montre un grand calme, de la maturité dans son attitude et dans sa position de garde, ne donnez rien qu'il puisse utiliser. Il est probablement bon technicien, bon contreur, habile dans les coups d'arrêt. Agacez-le au contraire de mouvements qui n'en sont pas, faites des feintes et des fausses attaques, sans rien livrer. S'il fait une erreur en réagissant sur un de ces pièges, profitez-en pour le saisir et tâcher de mettre fin au combat. Obligez-le ainsi à douter un peu puis à ouvrir pour prendre l'initiative, ce sera alors à vous de le contrer.

Contre un combattant nerveux, le jeu reste le même. Faites des feintes, mais très courtes : sa réaction est immédiate et rapide, ne prenez donc aucun risque. Laissez-le user de son influx et tentez, comme pour le précédent, d'entraver son schéma habituel de combat en rentrant dans sa distance et en le saisissant. Pour

ces deux types de pratiquant vous devez faire preuve de lucidité et d'intelligence. Souvent la solution se trouve dans une sorte «d'anti-conformisme», autrement dit en abordant l'adversaire par un biais auquel il ne s'attendait pas.
Contre un homme de petite taille, vous aurez à lutter contre sa tendance à venir au contact, à passer sous la garde. S'il est fort, il profitera de la moindre occasion pour rompre la distance et s'engouffrer dans le combat rapproché. Il faudra aussi craindre sa vivacité, sûrement l'un de ses atouts. Face à lui la meilleure statégie sera probablement... de ne rien changer. En effet il est, à coup sûr, habituer à lutter contre des combattants qui tentent de le maintenir à distance en modifiant leur garde et leur déplacement et qui finalement font l'erreur de lui donner beaucoup de champ pour ses attaques. Restez assez proche de lui en assûrant bien votre garde pour interdire le combat de près et frappez très tôt dans l'action pour empêcher ses initiatives. Il vous faudra de la vigilance et du sérieux pour ne jamais relâcher la pression que vous lui imposez.
Un grand sera généralement plus lent mais plus puissant et bénéficiera d'une allonge qui, s'il est précis, lui est un avantage considérable. Contre lui, restez prudemment à la lisière de sa distance de frappe, prêt à y rentrer d'un saut. S'il avance vivement vers vous en fermant sa position —c'est d'ailleurs valable contre tout combattant qui aurait cette attitude— gardez votre distance, tournez autour mais surtout ne fuyez pas en permanence, ne vous repliez pas en désordre, c'est ce qu'il aimerait vous voir faire. Au contraire avancez vers lui pour entraver ses mouvements et leur ôter leur puissance, déstabilisez-le par des saisies, empêchez-le par un surcroît de vivacité de retrouver la distance qui lui convient et une bonne assise qui lui permettrait de riposter. Votre pression doit être empreinte de décision, de puissance et d'équilibre. Votre rapidité doit juste surpasser la sienne.
Rappelons que les maladroits et les débutants lancent des attaques simples, malhabiles et désordonnées qu'il est facile de contrer d'un coup d'arrêt ou d'un enchaînement, après une parade effectuée au dernier moment, si l'on respecte soi-même des principes de rigueur et de simplicité. Restez à une distance prudente —et bien protégé— de façon à l'obliger à se découvrir.
N'oublions pas les combattants à «tics» qui ont pris une habitude à peine consciente dont ils ne peuvent plus se départir. Un seul exemple : le combattant qui éloigne systématiquement de la ligne de frappe le bras visé par un coup de poing ou de pied, en reculant suffisamment pour ne pas être touché. Pour le surprendre, faites une attaque double en visant d'abord son bras avancé, qu'il va écarter, et en enchaînant immédiatement par le même coup dans l'espace laissé libre, accompagné d'un brusque déplacement vers l'avant.
Il est bon souvent de trouver *l'envers* du profil adverse pour déstabiliser complétement l'opposant. S'il aime les coups d'arrêt, feintez et contrez systématiquement, si c'est lui qui aime les feintes et les contres, faites des coups d'arrêt sur ce derniers. Combattez un boxeur, boxez un combattant. Ne vous préoccupez pas d'une sorte de morale «sport» qui voudrait qu'on n'attaque pas à outrance un adversaire trop défensif, qu'on n'exploite pas la faiblesse trop

criante, qu'on n'humilie pas l'adversaire. En l'occurence, la vérité du combat est la seule chose qui compte : quand vous tenez quelque chose, insistez sans vous lasser jusqu'à ce qu'il ait trouvé une solution, ou, le plus souvent, jusqu'à sa défaite.
A distance de sécurité (cf. vol. III, chap. 1), ne le lâchez pas du regard. Cette confrontation-là est décisive. Plus près ne regardez rien en particulier, sauf peut-être en combat rapproché, où il est bon d'avoir l'œil sur ses bras. Ne croyez pas trop cependant à l'utilité de cette sorte de «surveillance». La perception de l'action est moins un véritable repérage visuel, qu'une sorte de sensation globale qui appelle une réaction immédiate, apprise et intégrée par de longues heures de répétition, affinée par vos combats successifs.

Nous avons défini l'objectif tactique en introduction comme la possibilité d'avoir toujours un temps d'avance sur l'adversaire, de pouvoir l'enfermer dans un choix technique, un enchaînement progressif qui le conduit peu à peu de la défense au trouble, puis à l'échec ; autrement dit : amenez-le toujours sur votre terrain. Nous avons défini approximativement la voie à parcourir pour prétendre mener cet objectif à bien. Il reste à dire que cette voie est essentiellement un cheminement intérieur, un engagement nécessaire de tout l'être sans lequel vous ne pouvez pas devenir *vraiment* fort.
Celui qui a suivi ce chemin est devenu un véritable expert. En fait sa supériorité est au-delà de la technique et du physique, au-delà de la tactique même. Tout chez lui se plie sans faiblesse à la force du mental. Il voit l'opportunité simplement, et *rien ne peut l'empêcher de la saisir*, ni chez l'autre ni chez lui.
L'ensemble de cette méthode n'a eu qu'un objet : vous faire parvenir pas à pas jusqu'à ce moment où elle, et tout ce qu'elle représente, ne vous sera plus nécessaire.



Annexe

GLOSSAIRE

ADDUCTEURS

D'un point de vue anatomique «adducteur» est un terme générique pour désigner tous les muscles qui font un mouvement «d'adduction» c'est à dire, qui ramène un membre vers la ligne médiane du corps (dans l'axe sagittal). C'est un mouvement *vers l'intérieur*, visible quand on se trouve face à celui qui l'exécute. Mais «les adducteurs» désignent aussi de façon commune, cinq muscles qui occupent la partie interne de la cuisse, attachés sur le pubis et sur le fémur : le pectiné, le petit, le moyen et le grand adducteur, ainsi que le droit interne, le plus long et le plus fin des cinq.
Des mouvements brusques en «abduction» (coup de pied latéral ou grand écart par, exemple) les soumettent à des tensions très vives qui occasionnent souvent des déchirures. Le droit interne est particulièrement touché.

AXE SAGITTAL

L'axe de sustentation se définit par rapport à un polygône de sustentation : la surface d'appui au sol qui permet de rester en équilibre. On imagine une ligne droite au milieu de ce polygône, entre les appuis, c'est l'axe de sustentation. Pour un équilibre parfait cette ligne doit passer par le centre de gravité. Que le centre de gravité soit déplacé trop nettement par rapport à l'axe idéal et c'est la chute.
C'est pourquoi il faut sans cesse réajuster les appuis sous le centre de gravité (et non pas le centre de gravité par rapport aux appuis !) pour contrôler au maximum la stabilité du corps.
Il faut noter en outre que cet axe est aussi celui autour duquel va se créer une énergie cinétique, abondamment utilisée en Jeet Kune Do pour la frappe, par une rotation systématique des hanches.

COTES FLOTTANTES

La côte est un os plat en forme d'arc qui fait partie du squelette du tronc. Elles sont rattachées par paire à la colonne vertébrale d'une part, au sternum d'autre part pour former la cage thoracique. Cependant sur les vingt-quatre côtes que nous possédons, les deux dernières (vers le bas) ne sont pas rattachées au sternum. Ce sont ces fameuses *côtes flottantes* si fragiles. Notons par ailleurs que les dernières paires de côtes qui les précèdent immédiatement sont de toute façon plus vulnérables aux coups, car elles ne sont liées au sternum que par une «soudure» cartilagineuse.

JAB/UPPERCUT/SWING

L'essor extraordinaire de la Boxe Anglaise a imposé internationalement les termes qu'elle emploie couramment. On connait ainsi les «uppercuts», les «swings», les «jabs» et quelques autres, moins employés.
Le jab est un direct à la face avec le poing avancé (le droit en Jeet Kune Do). Très vif, très précis, c'est un coup qui ne développe que peu de puissance, essentiellement utilisé pour le contrôle de la distance. Le direct du Jeet Kune Do en diffère légèrement, c'est pourquoi il est nécessaire de faire la distinction.
L'uppercut est une sorte de crochet sur un plan vertical. C'est le coup de poing du contre et du corps-à-corps. Il vise souvent le torse ou l'abdomen.
Le swing est un coup de poing de grande amplitude entre le direct et une sorte de crochet long qui suit une courbe oblique. Le mouvement est balancé et part de loin pour développer plus de force d'impact.

JAMBE

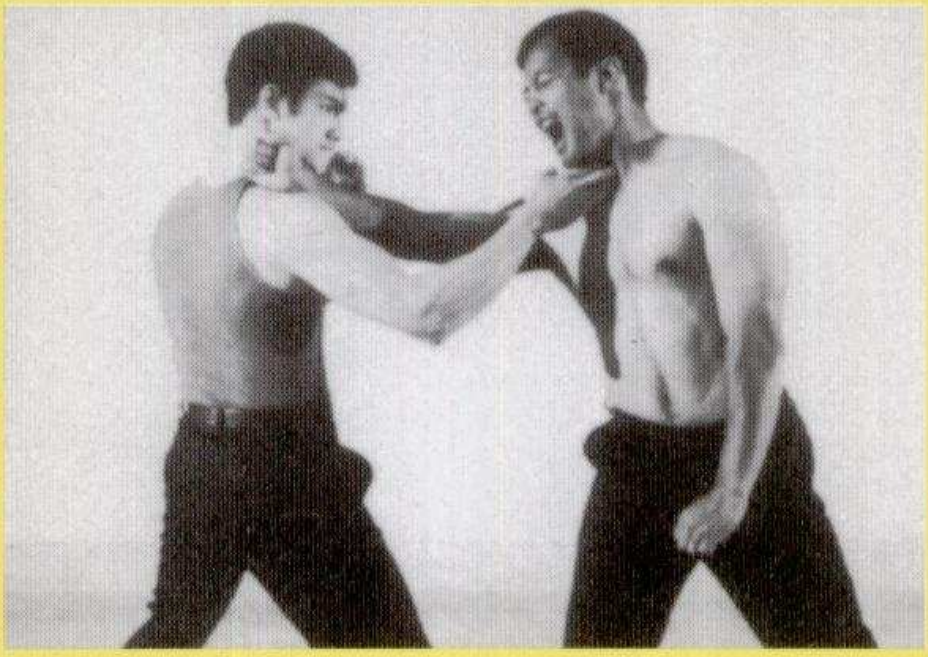
Le mot est pris ici dans son sens précis, anatomique : la «jambe» est la partie inférieure du membre inférieur, comprise entre le genou et le pied. La cuisse désigne la partie supérieure.

PLEXUS SOLAIRE

En terme d'anatomie, un plexus est un réseau de filets nerveux ou vasculaires enchevêtrés (ex. : le plexus cardiaque). Les pratiquants d'Arts Martiaux doivent connaître le plexus solaire, qui se trouve au creux de l'estomac, remarquable par sa sensibilité extrême aux chocs.

YIMM LEE (1920-1972)

Yimm Lee fut un des premiers experts de Wing Chun puis de Jeet Kune Do à enseigner et à diffuser les Arts Martiaux chinois aux Etats-Unis. Il étudia avec Bruce Lee dans les années soixante et les deux hommes se lièrent d'amitié. Yimm Lee fonda une maison d'éditions d'ouvrages spécialisés qui publia le premier ouvrage de Bruce Lee : «Chinese Gung Fu, a Philosophical Art of Self-defense».
Son propre livre «Wing Chun Kung Fu, Chinese Art of Self-defense» parut très peu de temps avant sa mort en 1972, un an avant celle de Bruce Lee.
Son livre, un temps épuisé, vient d'être réédité par les éditions Ohara.



BRUCE LEE ne fut pas seulement le grand acteur que tout le monde connaît. L'essentiel de sa vie, il le consacra à l'étude des arts martiaux et devint un expert incomparable.

Aujourd'hui, si l'homme n'est plus, son savoir reste accessible. Découvrez dans cette collection unique, les différentes facettes de son étonnante méthode de combat : le JEET KUNE DO. Elle réalise une excellente synthèse des enseignements traditionnels d'arts martiaux.

AVEC PLUS D'UN MILLION D'EXEMPLAIRES VENDUS DE PAR LE MONDE, CETTE SÉRIE EST SANS CONTESTE LE BEST SELLER DES ARTS MARTIAUX.

BRUCE LEE 4
ISBN 2-908580-33-0

9 782908 580334

Editions
BUDOSTORE